KUSURSUZ KOŞU FORMU

BU KIŞ SAKATLANMA RİSKİNİ AZALTIN

RUNNER'S WORLD

MENTAL GÜCÜNÜ ARTIR!
S. 24

EN İYİ YILINIZ 2018

- DAHA DAYANIKLI
- DAHA HIZLI
- DAHA GÜÇLÜ

EĞLENCELİ KOŞU BANDI ÇALIŞMALARI

YARIŞ SEZONUNA HAZIRLIK

Akıllı Koşucular Neden Daha Fazla Dinleniyor

HIZLI & PRATİK TARİFLER

Koşu Sonrasında Hızla Toparlan

ÇOCUKLAR İÇİN KUTUPLARDA

Ahmet Uysal'ın Zorlu Macerası

GROUP
KIŞ 2018 10 TL/KKTC 12,50 TL
ISSN 2148-7723
9 772148 772002
SAYI: 15
WWW.RUNNERSWORLDTR.COM

Takım olarak çalış, takım olarak kazan.

Üst üste dördüncü kez Dünya Markalar Şampiyonu olan Mercedes-AMG Petronas takımının her bir üyesini ve kariyerinde dördüncü F1 Dünya Şampiyonluğuna ulaşan Lewis Hamilton'ı kutlarız. Bu büyük başarılardan gurur duyuyoruz.

#4theteam

AMG PETRONAS MOTORSPORT

İÇİNDEKİLER

28
BAHANEYE YER YOK
EVDE TER ATMA ZAMANI

Havanın soğuk olması sizi durdurmasın. Evde yapabileceğiniz egzersizlerle, kalça ve hamstring kaslarınızı geliştirin.

37
ETKİLİ TÜYOLAR
KÜÇÜK KAHRAMANLAR

Kalf ve bilek kaslarınızı güçlendirerek bacaklarınızı yenilmez kılabilirsiniz. Daha önce geliştirmek için çaba sarf etmediğiniz bu küçük kaslarla tanışın.

58
KOŞU GÜNLÜĞÜ
SAN SEBASTIÁN

Orhan Omay, İspanya'nın kuzeyindeki San Sebastián kentinde deneyimlediği yarı maraton macerasını ve şehrin güzelliklerini kendi ağzından anlatıyor.
YAZI: ORHAN OMAY

84
AYNA AYNA

Vücut simetrinizi geliştirmek daha iyi bir koşucu olmanızı sağlar ve sakatlık riskinizi en aza indirir. Kaslarınıza bir ayna tutun.
YAZI: ASHLEY MATEO

KAPAKTA

Koşu bandınızı kaldırdığınız yerden çıkarın..... **22**

Kuzey Kutbu'nda maraton macerası..... **60**

Dinlenmeye ayırdığınız zaman, en az koşmaya ayırdığınız zaman kadar değerli..... **68**

Koşu performansınızı tüm yönleriyle artırmak için gerekli olan her şey..... **76**

Sakatlığa meyilli bölgelerinizi bulun ve sorunu kökünden çözün..... **84**

ANA KONULAR

60 90 DERECEDE MARATON
Pervarili çocukların eğitimi için North Pole Marathon'da yarışan Ahmet Uysal, Kuzey Kutbu deneyimini ve soğukla mücadeleyi anlattı.

68 KOŞMAMANIN EL KİTABI
Verimli koşabilmeniz ve motivasyonunuzu kaybetmemeniz için dinlenmeniz şart. Biliyoruz, ayakkabılarınızı giyip bir an önce koşuya çıkmak için sabırsızlanıyorsunuz. Bunu yapmadan önce durun ve vücudunuza kulak verin.

76 EN İYİ YILIN 2018
Koşu performansınızı A'dan Z'ye geliştirmeniz ve bu mevsim soğuğa karşı zırhınızı kuşanmanız için hazırlanmış ipuçları ve antrenmanlarla dolu bir yazı.

MAKALE

52 İLHAMDAN TUTKUYA
Eğlence olsun diye katıldığı 2015 Nike Women's 5K koşusundan sonra bir koşu tutkununa dönüşen Sibel Yeşilçay, deneyimlerimiz sayesinde öğrendiğimizi ve bahanelere artık bir dur dememiz gerektiğini söylüyor. YAZI SİBEL YEŞİLÇAY

55 MACERA ROTASI
Özhan Öztürk, İsviçre'nin eşsiz doğasında gerçekleştirilen, zorlu Swissman Extreme Triathlon deneyimlerini bizimle paylaştı.

HER SAYIDA

08 NEFES KESEN KOŞU

14 KOŞU DÜNYASI
Eczacı ve koşucu Ayşegül Birlik, Türkiye'de yeni gelişmeye başlayan spor eczacılığı konusunda bizi aydınlatıyor ve New Balance'la olan ortaklığından söz ediyor.

92 YARIŞ TAKVİMİ
Runatolia ve önümüzdeki 3 ay boyunca düzenlenen tüm yarışlar hakkında bilgi edinin.

95 STİL
Kış sizi yıldırmasın. Sizin için seçtiğimiz, sezonun trend kombinleriyle soğuk havada da rahat koşular yapabilirsiniz.

98 BEN BİR KOŞUCUYUM

PERSONAL BEST

22 KOŞU BANDINIZA GÜVENİN
Soğuk kış günleri yaklaşırken açık havada koşmak da zorlaşıyor. Koşu bandınızı kilerden çıkarmanın zamanı geldi.

24 POZİTİF DÜŞÜN
Sakatlık riskinizi azaltmak ve sakatlansanız bile kulvarlara hızlı bir dönüş yapabilmek için kendinize güvenin. Pozitif düşüncenin ve vücudunuza kulak vermenin mucizeler yarattığını göreceksiniz.

32 ŞEKERDEN KAÇAMAZSINIZ
Fakat saklanabilirsiniz. Şeker krizlerinize dur demeniz ve tatlı anlaşmalara imza atmanız için küçük taktikler bulduk.

45 YENİ YIL MENÜSÜ
Bu yılbaşında hindiden vazgeçin ve en az onun kadar lezzetli ve besleyici sebze yemekleriyle masanızı donatın.

EDİTÖRÜN NOTU

2018 SİZİN YILINIZ

Kabul edelim, biz koşucuların en sevmediği mevsimdeyiz. (İstisnalar kaideyi bozmaz.) Ama en sevilen mevsime de sadece birkaç ay kaldı. Zaman, biz nasıl olduğunu anlamadan geçecek ve kendimizi ilkbaharda bulacağız. Güneş yüzünü gösterecek, çiçekler açacak ve yarışlar başlayacak. O zamana kadar oturup beklemeyeceğiz tabii ki. Öncelikle, sayfaları çevirdikçe, "Ben kışın koşmayı sevmiyorum" ya da "Kışın istediğim gibi koşamıyorum" bahanelerinizi tarihe gömdüğümüzü göreceksiniz. Ayrıca, atacağınız farklı adımlarla kış aylarını en iyi şekilde geçirerek, önümüzdeki yarış sezonuna her zamankinden daha hazır şekilde başlamanız işten bile değil. *Runner's World* ekibi olarak bu konuda size rehberlik edebilecek bir sayı hazırlamaya çalıştık. Bu mevsim her açıdan rekor bir gelişim sağlamanıza yardım edecek bilgiler, ileriki sayfalarda yer alıyor. Bunları uygulayıp meyvelerini toplamasıysa size kalmış. Özellikle 76. sayfada göreceğiniz dosya konusunu okumadan geçmeyin. Uzmanlar tarafından denenmiş ve pozitif sonuçları ispatlanmış altı farklı planla, kısa sürede hiç olmadığınız kadar iyi bir koşucu olabilirsiniz. Startı doğru verin. Bu yılın, bir koşucu olarak en iyi yılınız olmaması için hiçbir sebep yok.

Acelesi yok, bize kişisel rekorunuzu kırdığınızda teşekkür edersiniz. Keyifli bir kış geçirmeniz dileğiyle. Biz ilkbaharda yepyeni tavsiyeler ve konuklarla yine burada olacağız.

Bir sonraki sayıda görüşmek üzere,

Fatih Büyükbayrak
***RW* Genel Yayın Yönetmeni**

SADECE ECZANELERDE

ZADE|VITAL®
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

ÇOK SPORTİF

Zade Vital Combo Sport

Zade Vital Combo Sport'un içerdiği aspir yağı, rüşeym yağı, keten tohumu yağı ve yetişkinler için Omega 3 yağı kapsülleri ile günlük vitamin ve mineral ihtiyaçlarınızı karşılarken daha sağlıklı, zinde ve canlı yaşayın, spor yapmanın keyfini çıkarın.

/ZadeVitalDogalBesinDestekleri /ZadeVital /zadevital **www.zadevital.com** **www.megagucuz.com** **444 9233**

EGE ÜNİVERSİTESİ ARGEFAR anlaşmalıdır

GMP

Tüm Zade Vital ürünleri Ege Üniversitesi, Argefar işbirliği ile geliştirilmiş ve uluslararası GMP (Good Manufacturing Practices / İyi Üretim Uygulamaları) standartlarında üretilmiştir.

Zade Vital ürünleri ilaç değildir, besin desteğidir. Tedavi amaçlı kullanılmaz.

İBN-İ SİNA AR-GE MERKEZİ

DÜAMER ZADE VITAL® DOĞAL ÜRÜNLER ARAŞTIRMA ve UYGULAMA MERKEZİ

1888'den beri Helvacızade

RUNNER'S WORLD

YAYIN

YAYINCI **BİGE DARUGA ÇALIŞKAN**

GENEL YAYIN YÖNETMENİ **FATİH BÜYÜKBAYRAK** ***FATIHB@GROUPMEDYA.COM***

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ **ZEYNEP İLAYDA ZAFER** ***ILAYDAZ@GROUPMEDYA.COM***

MARKA ELÇİSİ
ORHAN OMAY ***OMAYORHAN@GMAIL.COM***

GÖRSEL YÖNETMEN **HALİL İBRAHİM ÖZKÖMEÇ** ***HALİLOZ@GROUPMEDYA.COM***

EDİTÖRLER
UĞUR MUTLU ***UGURM@GROUPMEDYA.COM***
DERYA KUŞ YAVUZ ***DERYAK@GROUPMEDYA.COM***

DİJİTAL DİREKTÖR
SEDA ÖZCAN ***SEDAO@GROUPMEDYA.COM***

ONLINE EDİTÖR
BUĞRA LEVENT ***BUGRAL@GROUPMEDYA.COM***

KATKIDA BULUNANLAR
ERHAN TARLIĞ, İREM ARKAN VE BUĞRA LEVENT

RUNNER'S WORLD TÜRKİYE / YEREL SÜRELİ YAYIN
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş. HALASKARGAZİ CD. NO:145/4 ŞİŞLİ İSTANBUL
TEL: 0 (212) 224 93 30 (PBX) **FAKS:** 0 (212) 224 86 46
E-POSTA: *İNFO@GROUPMEDYA.COM*

İMTİYAZ SAHİBİ: GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş. ADINA, NEVZAT ÇALIŞKAN

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
REKLAM GRUP BAŞKANI
GÜRHAN GEZER *GURHANG@GROUPMEDYA.COM*
REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCISI
IŞIL BAYSAL TURAN *ISILB@GROUPMEDYA.COM*
REKLAM DİREKTÖRLERİ
NUROL CEYLAN *NUROLC@GROUPMEDYA.COM*
DENİZ TOZ *DENIZT@GROUPMEDYA.COM*
REKLAM KOORDİNATÖRLERİ
NİLÜFER ARAÇ *NILUFERA@GROUPMEDYA.COM*
FUNDA GÖKGÜNDÜK *FUNDAG@GROUPMEDYA.COM*
REKLAM MÜDÜRLERİ
ÖDÜL SOYDAN *ODULS@GROUPMEDYA.COM*
ÖZHAN BAŞARAN *OZHANB@GROUPMEDYA.COM*

RUNNERSWORLDTR.COM
YAYIN YÖNETMENİ FATİH BÜYÜKBAYRAK *FATIHB@GROUPMEDYA.COM*
DİJİTAL DİREKTÖR SEDA ÖZCAN *SEDAO@GROUPMEDYA.COM*
ONLİNE İÇERİK EDİTÖRÜ YİĞİT YEŞİLLİK *YIGITY@GROUPMEDYA.COM*
ONLİNE EDİTÖR BUGRA LEVENT *BUGRAL@GROUPMEDYA.COM*
DİJİTAL REKLAM DİREKTÖRÜ MİNE BALKAN *MINEB@GROUPMEDYA.COM*
DİJİTAL REKLAM MÜDÜRÜ DİLARA HAMBARCI *DILARAH@GROUPMEDYA.COM*
DİJİTAL PROJE YÖNETİCİSİ ÖZGE ÖZCAN KURT *OZGEK@GROUPMEDYA.COM*
ONLİNE REKLAM REZ. SELİM ALTINKAYNAK *SELIMA@GROUPMEDYA.COM*
EVENT VE ÖZEL PROJELER DİREKTÖRÜ EBRU DÖNER *EBRUD@GROUPMEDYA.COM*
REZERVASYON MÜDÜRÜ ENDER PARLAR *ENDERP@GROUPMEDYA.COM*
REZERVASYON VE AR-GE MÜDÜRÜ SEYHAN ERAT *SEYHANE@GROUPMEDYA.COM*
REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ MESUT ÖZTÜRK *MESUTO@GROUPMEDYA.COM*
ADRES: HALASKARGAZİ CD. NO: 145/4 ŞİŞLİ İSTANBUL
TLF: 0 (212) 219 19 32 FAKS: 0 (212) 219 13 43

ABONE VE ESKİ SAYILAR
BETÜL GÖKÇE *BETULG@GROUPMEDYA.COM*

BASIM VE CİLT: GD OFSET MATBAACILIK VE TİC. SAN. A.Ş.
ATATÜRK BULVARI, DEPOSİTE İŞ MERKEZİ, A5 BLOK, 4. KAT, NO: 407, İKİTELLİ OSB, BAŞAKŞEHİR / İSTANBUL **TLF:** 0 (212) 671 91 00

DAĞITIM TURKUVAZ PAZARLAMA DAĞITIM A.Ş.
BASKI YERİ VE TARİHİ İSTANBUL, ARALIK 2017

DERGİDE YER ALAN YAZI VE FOTOĞRAFLARIN TÜM HAKLARI RUNNER'S WORLD TÜRKİYE DERGİSİNE, YAYINLANAN İLANLARIN SORUMLULUĞU İLAN SAHİPLERİNE AİTTİR. RUNNER'S WORLD TÜRKİYE'DEN İZİN ALINMAKSIZIN TÜMÜYLE YA DA KISMEN KULLANILAMAZ. RUNNER'S WORLD TÜRKİYE, BASIN VE YAYIN İLKELERİNE UYMAYI TAAHHÜT EDER.

PUBLISHER **MOLLY O'KEEFE CORCORAN**

ADVERTISING DIRECTOR **PAUL COLLINS**
PAUL.COLLINS@RODALE.COM
ONLINE ADVERTISING DIRECTOR
CHRISTINE A. SADLIER
CHRISTINE.SADLIER@RODALE.COM

ADVERTISING

NEW YORK
733 THIRD AVENUE, 10TH FLOOR,
NEW YORK, NY 10017-3204
PHONE: 212-573-0300
NEW ENGLAND ADVERTISING MANAGER **AMY VORLAND TOTA**
AMY.TOTA@RODALE.COM
ACCOUNT MANAGER **JILL CROMWELL-WANG**
JILL.CROMWELL@RODALE.COM
SALES ASSISTANTS **CARLVIN DORVILIER, NICOLE RAGUCCI**

CHICAGO
65 EAST WACKER PLACE, SUITE 1101,
CHICAGO, IL 60601-3708
PHONE: 312-726-0365
MIDWEST SALES MANAGER **KAREN CROWLEY**
KAREN.CROWLEY@RODALE.COM PHONE: 312-696-4110
SALES ASSISTANT **JORDAN SCHEIBE**

DALLAS
PHONE: 214-252-9971
SOUTHWEST SALES REPRESENTATIVE,
MARKETPLACE/RACE ADVERTISING **MICHAEL AUSTRY**
MAUSTRY@SBCGLOBAL.NET PHONE: 214-252-9971
CLASSIFIED ADVERTISING **JACKIE COKER**
JACKIECOKER@SBCGLOBAL.NET PHONE: 801-668-6038

DETROIT
3250 WEST BIG BEAVER ROAD, SUITE 233,
TROY, MI 48084-2902
PHONE: 248-637-1362
DETROIT ADVERTISING MANAGER **KATHY THORPE**
KATHY.THORPE@RODALE.COM
SALES ASSISTANT **SUE MARINELLI**

LOS ANGELES
880 APOLLO STREET, SUITE 329,
EL SEGUNDO, CA 90245-4709
PHONE: 310-252-7518
ACCOUNT MANAGER **TARA SALCIDO PHONE: 310-252-7522**
TARA.SALCIDO@RODALE.COM
SALES ASSISTANT **RENETT YOUNG**

SAN FRANCISCO
NORTHWEST SALES REPRESENTATIVE **NICHOLAS FREEDMAN**
NICK@MEDIAHOUNDSINC.COM
ACCOUNT EXECUTIVE **DAVID McROBIE**
DAVID@MEDIAHOUNDSINC.COM
ADVERTISING ASSISTANT **ASHLEY BOWMAN-BRODY**
ASHLEY@MEDIAHOUNDSINC.COM

MARKETING
CHIEF RUNNING OFFICER **BART YASSO**
BART.YASSO@RODALE.COM
ART DIRECTOR **TRACI CONRAD**
DIRECTOR OF INTEGRATED MARKETING **KATHLEEN JOBES**
CREATIVE SERVICES DIRECTOR **ROBYN JASKO**

PRODUCTION
PRINT PRODUCTION MANAGER **KELLY McDONALD**
KELLY.MCDONALD@RODALE.COM PHONE: 610-967-7615
PRODUCTION SPECIALIST **LYNN LAUDENSLAGER**
LYNN.LAUDENSLAGER@RODALE.COM PHONE: 610-967-8143

BUSINESS OFFICE
FINANCE MANAGER **JACKIE BAUM**
ADVERTISING FINANCE MANAGER **SUSAN G. SNYDER**

RODALE RACE AND EVENTS GROUP
ASSOCIATE DIRECTOR **ALISON BROWN**
PROGRAM MANAGER **STEPHANIE KLINE**

CONSUMER MARKETING
SENIOR VICE PRESIDENT, MAGAZINE AND E-TAIL
CONSUMER MARKETING **JOYCEANN SHIRER**
INTEGRATED MARKETING DIRECTOR **SUSAN K. HARTMAN**

RODALE INTERNATIONAL
EXECUTIVE DIRECTOR OF BUSINESS DEVELOPMENT
& GLOBAL LICENSING KEVIN LABONGE
EDITORIAL DIRECTOR JOHN VILLE
DIRECTOR OF BUSINESS DEVELOPMENT
& GLOBAL LICENSING ANGELA KIM
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR VERONIKA RUFF TAYLOR
ASSISTANT DIRECTOR GLOBAL MARKETING MARIA URSO
SENIOR CONTENT MANAGER KARL ROZEMEYER
ASSISTANT EDITOR SAMANTHA QUISGARD
PRODUCTION ASSISTANT SHALENE CHAVEZ

RODALE®

J.I. RODALE
Founder, 1942-1971

ROBERT RODALE
Chairman of the Board and CEO, 1971-1990

ARDATH RODALE
CEO and Chief Inspiration Officer, 1990-2009

MARIA RODALE
Chairman and Chief Executive Officer

SCOTT D. SCHULMAN
President

PAUL McGINLEY
EVP, General Counsel, Chief Administrative Officer

THOMAS A. POGASH
EVP, Chief Financial Officer

BOBBY CHOWDHURY
Chief Technology Officer

BETH BUEHLER
SVP, Digital Operations and Strategy

CHRIS LAMBIASE
SVP, Group Publishing Director

ROBERT NOVICK
SVP, International, Business Development and Partnerships

JOYCEANN SHIRER
SVP, Magazine and E-Tail Consumer Marketing

DAVID WILLEY
SVP, General Manager, Active Living Group

ALLISON H. FALKENBERRY
VP, Brand and Corporate Communications

MARY ANN NAPLES
VP, Publisher Rodale Books

We inspire and enable people to improve their lives and the world around them.

Rodale Inc.
400 South 10th Street
Emmaus, PA
18098-0099
rodaleinc.com

Please Recycle This Magazine
Remove Inserts or Samples Before Recycling
ENVIRO/TECH INK
Enviro/Tech is a registered trademark.

CUSTOMER SERVICE: At Runner's World, your satisfaction is important to us. For questions regarding your subscription, call (800) 666-2828, e-mail rwdcustserv@rodale.com, or visit runnersworld.com/customer-service. Reader Preference Service: Sometimes we make our list of customer names and addresses available to carefully screened companies outside Rodale whose products and activities might prove interesting to you. If you do not wish to receive such mailings, please call (800) 666-2828 or go to rodaleinc.com/your-privacy-rights. Manuscripts and art: The publisher assumes no responsibility for return of unsolicited manuscripts, art, photos, or negatives. Contributors should enclose return postage. For licensing and reprints: Contact Nick lademarco at Wright's Media, 877-652-5295 ext. 102, niademarco@wrightsmedia.com.

SEAFOOD FROM NORWAY

HER KOŞU(L)DA YANINDA

Sporcuların ve özellikle de koşucuların, haftada en az 250 g kadar balık tüketmesi gerekiyor; çünkü çoğu besinden karşılayamayacağımız protein ve omega 3 ihtiyacımızı, ancak balık tüketerek giderebiliyoruz. Konu beslenme değerleri olunca da, somonun diğer balık türlerini geride bıraktığını söylemek yanlış olmaz. Somon balığının içerdiği yüksek kalite proteinler, vücudun inflamasyon tepkisini düzenliyor ve bu dengesizliğin sebep olabileceği astım gibi hastalıkların kontrol altında tutulmasına yardımcı oluyor. Üstelik somon, dolaylı yoldan da olsa modunuzu etkileyen D vitamini bakımından da zengin bir besin. Kısacası bu "güneş enerjisi" vitamini, daha odaklanmış ve daha motive olmanızı sağlıyor. Biz de sizin için, koşu rutininizden sonra tüketebileceğiniz, pratik bir tarif hazırladık.

Izgara Somonlu Sandviç

Izgara somonun lezzetli olması için karmaşık yan yemeklere ihtiyacı yoktur. Izgara somon taze sebzelerle sandviç olarak da sunulabilir.

PORSİYON: 4 KİŞİLİK, **HAZIRLAMA SÜRESİ:** 20 DK

MALZEMELER

- **500** g Norveç somon fileto, derisiz ve kılçıksız
- **8** dilim ekmek
- **1** adet domates
- **1** adet arpacık soğanı
- **¼** göbek marul
- Tuz ve biber
- Izgara folyosu
- Sıvı yağ

HAZIRLANIŞI

- Somonu porsiyonlara bölüp tuz ve biber ekin.
- Bir ızgara folyosunu iki kat yapıp fırça ile yağlayın ve somonu üzerine yerleştirin.
- Somonu sıcak ızgarada 3 dakika kadar pişirin, çevirip diğer tarafını da 2 dakika pişirin.
- Ekmek dilimlerinin her iki yüzünü de ızgarada ikişer dakika ısıtın.
- Domatesi dilimleyin, arpacık soğanını ince ince kıyın.
- Marul yaprakları, domates dilimleri ve arpacık soğanı dilimlerini ekmek dilimlerinin yarısına dizin.
- Her ekmek dilimine marul ve bir somon parçası yerleştirin ve üzerine bir dilim ekmek kapatın.
- Sandviçleri ikiye bölerek servis edin.

100 GR. ÇİĞ NORVEÇ ÇİFTLİK SOMONUNUN BESİNSEL DEĞERLERİ ŞÖYLEDİR:

Enerji: 224 kcal	**Protein:** 20 g
Yağ: 16 g	**Doymuş yağ asiti:** 3 g
Trans yağ asitleri: 0 g	**Mono doymamış yağ asiti:** 5.9 g
Poli doymamış yağ asiti: 5 g	**Kolesterol:** 80 mg
Karbonhidrat: 0 mg	**Vitamin A:** 26 µg
Vitamin D: 10 µg	**Riboflavin:** 0.11 mg
Folat: 7 µg	**Vitamin B12:** 3.5 µg
Demir: 0.3 mg	**Selenyum:** 30 µg

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

SEVID, HIRVATİSTAN

Koşucu
Nina Piękoś

Deneyim
Dalmaçya kıyıları, sadece koşucular için değil, herkes için mutlaka görülmesi gereken bir yer. Bu kıyıda yer alan, Hırvatistan'ın Sevid bölgesi de tatilcilerin favori noktalarından biri. Sevid'de kimsecikler uyanmadan çıkılan serin bir sahil koşusu ise, kelimenin tam anlamıyla paha biçilmez bir deneyim. Bomboş yollar, eşsiz bir doğa manzarası, tertemiz bir hava ve size kendinizi her adımda daha iyi hissettiren lavanta kokusu… Bu kusursuz atmosferi düşününce, planladığınızdan daha uzun bir rota çizmeniz oldukça olası. Fazla yorulmayı da dert etmeyin. Koşu sonrasında kendinizi Adriyatik'in serin sularına bırakmaktan daha iyi bir rahatlama olamaz.

Fotoğrafçı
Rafał Piękoś

KOŞU DÜNYASI

ilham veren
öyküler +
en güncel haberler

DEMİR ADAMIN AZMİ

HASTALIĞININ KENDİSİNİ DURDURMASINA İZİN VERMEYEN KOŞUCU EGEMEN ERDEN, SPORU HAYATININ MERKEZİNDE TUTUYOR. IRONMAN TRİATLONU DA DAHİL BİR ÇOK MARATON TAMAMLAYAN ERDEN, DİYABETİ VE KOŞUYU NASIL DENGELEDİĞİNİ ANLATTIĞI İLHAM VERİCİ HİKAYESİNİ, *RUNNER'S WORLD* OKURLARIYLA PAYLAŞIYOR.

RÖPORTAJ: ORHAN OMAY

Tip 1 diyabeti, diyabet dünyası içinde anlatabilir misin? İnsanlar niçin korku dolu bir hayat yaşıyor?
Diyabet, bir hastalık gibi algılansa da aslında bir oto-immün sorunu. Genetik etkenlerin olduğu kadar, uzun yıllar süren beslenme alışkanlıklarının ve tabii ki stresin tetikleyebildiği bir durum. Vücudun, pankreasın içinde bulunan ve insülin hormonu üretmekle sorumlu olan beta hücrelerini, yabancı cisim olarak algılayıp saldırması ve sayılarını yok etmesi neticesinde ortaya çıkıyor. Bu, tip 1 diyabet denilen durum. Tip 2 diyabette ise insülin üretiminde herhangi bir problem olmamasına karşın, vücut insülin hormonuna karşı bir direnç geliştiriyor. Aslında bambaşka iki durum ama sonuçları aynı: Beslenme yoluyla veya karaciğer salgısıyla kana verilen şeker, kandan aktarımını sağlayan insülin hormonunun yokluğunda ve etkisizliğinde kanda birikiyor. Bu da öncelikle damarlarda ve sonrasında kan dolaşımının olduğu tüm organlarda ve sinir sisteminde kalıcı tahribata yol açıyor. Korkulmasının bir diğer nedeni ise, bu tahribatın kendini göstermemesi. Yani etkilenen kişi, aşırı susama, yorgunluk gibi belli yan etkileri fark etmezse, bu tahribattan çok geç haberdar olabilir. Farkındalık bu nedenle çok önemli.

Ben 17 sene önce, rutin bir sağlık kontrolünde öğrendim diyabet olduğumu. Daha önce "şeker" diye bir hastalık olduğunu duymuştum, ama o zamana kadar ne anlama geldiği konusunda en ufak bir fikrim yoktu. Durumun ciddi olduğu ve hemen müdahale edilmesi gerektiği söylenince, elbette panikledim. 2 hafta boyunca, hasarın ne boyutta olduğunu anlamak için seri kontrolden geçtim. Tahribat başlamıştı; gözdeki kılcal damarlarda kanamalar, sinir sistemimde yavaşlamalar oluyordu ama çok şükür bunlar başlangıç noktasıydı. Öncelikle, insülin konusunda pratik eğitim almam gerekti. Sonrasında da deneme/yanılma yöntemiyle dozları doktor yardımıyla ayarlamayı öğrendim. Tabii ki diyetim de olduğu gibi değişti. Karbonhidrat tüketimimin sınırlı seviyelerde olması gerekiyordu. İnsülin yönetimimi de tümüyle karbonhidrat tüketimi etrafında yapmam gerekiyordu. Bunun yanında spor, stres ve enfeksiyon gibi kan şekerini etkileyen daha bir çok faktör var. Bunları da zamanla yaşayarak öğreniyorsunuz. Kan şekerinizin yüksek seyretmesi, sizi uzun vadeli komplikasyon risklerine maruz bırakıyor. Kan şekerinizin fazla düşmesi ise, işi ani baş dönmesi, konsantrasyon bozukluğu ve hatta bayılmaya varan noktalara getirebiliyor. Bütün bu faktörlerin tümü ilk başta sizi korkutuyor, başa çıkılması çok zor gibi geliyor. Diyabet benim için büyük bir bilinmezdi. Ama zamanla araba kullanmayı öğrenmek gibi bir reflekse dönüşüyor. Aktif yönetimle o kadar çok bilgi biriktiriyorsunuz ki, korkulacak bir şey kalmıyor. Hatta hiç yorulmadan yönetebileceğiniz bir süreç haline geliyor. İyi yönettiğiniz vakit ise önemli bir sağlık avantajı sağlıyor.

Diyabet ve sporun bir arada olmasındaki zorluklar nelerdir?
Spor ve egzersiz, kan şekerinin kasların kullanımındaki artışından dolayı kandan daha hızlı alınmasına sebep oluyor. Dolayısıyla insülinin etkisini arttırmasa da, daha az insülin kullanımını gerektiriyor. En büyük zorluk, sporun şiddeti ve kan şekeri üzerindeki etkisini önceden tahmin ederek, gerekli insülin dozunu buna göre ayarlayabilmek. Buna dikkat edilmediği vakit, kan şekerinin çok hızlı düşmesi ve baygınlık sonucu kazalara neden olması mümkün. Kısacası, faktörler ve etkileri arttıkça, sizin de hata yapmamanız gereken hesaplar daha komplike hale geliyor. Ancak burada önemli bir nokta var: Sporun bir nevi insülinin yerini tutabiliyor olması. Sürekli spor yapmamız mümkün olmasa da, hayatımızda spor ne kadar yer tutarsa, insüline olan ihtiyacımız da o oranda düşüyor. Aslında bu, orta ve uzun vadede arzu edilen bir durum. Çünkü ne kadar az insülin kullanırsanız, hata payınız da aynı oranda azalıyor.

30 yaşında tip 1 diyabet hastası olduğunu öğrenince spor hayatın nasıl etkilendi?
Sporu zaten her zaman seven biriydim. Spor benim için, öncesinde boş vakit kalırsa yapılan bir hobiydi. Şimdi ise insülin kadar önemli ve düzenli kullanılması gereken bir ilaç oldu. Bilinçli yapıldığı sürece, diyabet yönetiminin yanında sağlık için o kadar pozitif etkileri var ki, saymakla bitiremem. Sporsuz bir hayat düşünemiyorum!

Ne oldu da 40'lı yaşlarda uzun mesafeler ve Ironman'i koşmaya başladın?
Bu tamamen olgunlukla gelen bir durum. Hayat kırkından sonra başlar derler ya, benim için de öyle oldu.

30-40 arası beslenmeme dikkat ediyor ve düzenli spor yapıyordum. Ancak sporu bir arkadaşımın tavsiyesiyle sabah saatlerine çekince, artık spor yapmamak için hiç bahanem kalmadığını fark ettim. Uykumdan 2 saat kısarak bunu düzenli hale getirebildim. Güne çok daha zinde ve pozitif başladığımı hissedince ve arkadaşlarımla beraber sosyal bir düzene oturtunca da sürdürülebilir hale geldi. Akşamları buluşup içki içmek yerine, sabahları kahve içip, spor yapmak için buluşur hale geldik. 5 km koşmaya çalışmaktan, Ironman olmama giden yolun temelindeki en önemli motivasyon bu oldu benim için.

Diyabeti olan birisi olarak beslenmeye dikkat etmenin spora olumsuz bir etkisi var mı?
Kesinlikle hayır. Özellikle 40 yaşından sonra beslenme konusuna ağırlık verdim. Institute for Integrative Nutrition'dan sağlık koçu sertifikamı aldım. Bunun üzerine, daha fazla okuyup araştırarak, en önemlisi de kendimde uygulayarak, ezber bozan çok fazla bilgi edindim. Son 14 aydır ketojenik besleniyorum. Ironman antrenmanlarının tümünü ve yarışın kendisini bu düzende tamamladım. Hem diyabetim, hem de genel sağlığım üzerindeki etkileri sadece pozitif yönde oldu. 3 ayda bir doktor kontrolüne giriyorum ve şu ana kadarki tüm bulgular bu hissiyatımı ve tecrübemi de teyit eder durumda.

Neden ketojenik beslenmeyi seçtin?
Ketojenik beslenme, vücudun doğal enerji kullanım potansiyelini ortaya çıkartan, performans için karbonhidrat bağımlılığını ortadan kaldıran ve aslında primitif kurulumumuzda olan bir beslenme şekli. Performans faydalarının yanında, epilepsiden kansere kadar birçok hastalığı engelleyecek kadar sağlıklı bir beslenme şekli olduğu kanıtlanmış durumda. Karbonhidrat tüketimini oldukça düşük bir sınırda tutan, bunun yerine, sadece gerekli miktarda protein ve ihtiyaç oranında yağ tüketimini destekleyen bir beslenme yöntemi. Binlerce yıl önce unutulmuş ama tarım devriminden ve süpermarketlerden on binlerce yıl önce yıl kullanılmış ana beslenme yöntemimiz aslında. Dolayısıyla bağışıklık sistemimizin güçlenmesine ve vücudun kendi kendini iyileştirebilmesine olanak sağlıyor.

Uzun mesafe koşularda jel kullanmayı neden bıraktın? Tavsiye ettiğin başka bir yöntem var mı?
Maraton antrenmanlarında ve yarışlarda ilk başlarda jel kullanı-

yordum fakat sağlık koçu olduktan sonra içeriklerini anlar ve yorumlayabilir oldum. Üstelik jelleri midem iyi hazmedemiyordu. Maratonlarda kusma noktasına kadar geliyordum. Bu hissiyatın yanında, uzun vadede fazla işlenmiş şeker tüketiminin olumsuz sağlık etkilerini de öğrenince, kullanmaktan hemen vazgeçtim. Bir diyabetli olarak benim sağlık riskim herkesten daha fazla olduğuna göre, bunun almaya değer bir risk olmadığına karar vermem uzun sürmedi. Yerine muz, hurma, ceviz gibi doğal besinlere yöneldim. Nihayetinde paketlenmiş, işlenmiş her ürünün sağlık maliyeti var. Sürekli spor yapıyor ve bu ürünleri de düzenli kullanıyorsanız, bu maliyet bir yerden sonra bütçeyi aşıyor.

Herkes sakatlanmayı güç antrenmanı ve esneme ile engellemeye çalışıyor. Peki, beslenme?
Sakatlanmanın iki ana nedeni var. İlki, anatomik olarak vücudun belli düzeyde yüklemeye hazır olmaması. Bu hem kasların gücü, hem de iskeletin yapısıyla alakalı. Dolayısıyla aktif spor geçmişi olmayan ve koşuya yeni başlayan birinin "base building" denilen adaptasyon sürecine saygı duyması, yani sabırlı olması gerekiyor. Zira bu süreç, altyapınıza bağlı olarak iki seneye kadar sürebiliyor. Modern hayatın bizi devşirdiği oturan insan yapısından, orijinal formatımız olan koşan insan yapısına dönüşümün süreci bu ve maalesef kestirme bir yol yok. Belli kasların güçlenmesi, belli kasların da esnemesi gerekiyor. Önemli olan, bu kişisel analizi baştan doğru yapmak ve programı ona uyumlu kurgulamak. Burada ezber yok ama herkesin uygulaması gereken genel prensipler, altın kurallar var.

Sakatlanmanın ikinci ana nedeni ise toparlanma süreci. Ne kadar iyi toparlanırsan o kadar iyi antrenman yapabilirsin ve o kadar çabuk gelişirsin. Ancak toparlanma da geniş bir kavram. İçindeki en önemli iki faktör de uyku ve beslenme. Bu bağlamda evet, doğru beslenme toparlanma sürecine etki ederek sakatlık riskini azaltır. Fakat beslenmenin vücudu yorucu bir etkisi de olabilir, iyileşmeyi hızlandırıcı bir etkisi de. Burada seçimleri dikkatli yapmak lazım. Ne yediğimiz bizi sandığımızdan çok daha fazla etkiliyor. Ketojenik beslenmenin bu anlamda bir diğer olumlu etkisi de, vücut yakıt olarak az oranda şeker yaktığı için laktik asit birikiminin az olması. Dolayısıyla ağır antrenmanlar sonrasında toparlanma çok daha hızlı oluyor. Bu da özellikle 40 yaşın üzerindeki sporcular için önemli bir avantaj. Zira yaşlandıkça formunuz düşmese bile, toparlanma süreniz uzuyor.

En zorlandığın yarış hangisiydi?
En zorlandığım yarış ilk maraton tecrübem olan Paris Maratonu'ydu. Özellikle 32. km'den sonra mental olarak zorlanmaya başladım. Kendimi hiç durmamaya şartlandırmıştım. Ancak 40. km'de ilk defa suyumu rahat rahat içmek için durdum. Sonrasında tekrar koşmaya ikna olmak için tek nedenim, büyük bir parkın içinde olduğumuz için, koşmasam bile bitiş çizgisine yürümek zorunda oluşumdu. Bu da aynı acıyı daha uzun süre çekmek anlamına geleceği için bir şekilde bacaklarımı tekrar hareket ettirebildim. Bitiş çizgisinden sonra ayakta durmakta bile zorlandığımı hatırlıyorum. Bedenimle zihnimin en büyük kavgalarından biriydi. Aslında bunu her dayanıklılık yarışında bir noktada yaşıyorsunuz. Dayanıklılık sporlarının felsefi boyutu da buralarda başlıyor. Ama o daha uzun ve derin bir konu!

Seni örnek almak isteyen bir diyabetli işe nereden başlamalı?
Aslında bir diyabetli için durum sağlıklı bir insan için olduğundan çok farklı değil. Koşuya başlayan herkes yukarıda bahsettiğim base building sürecinden geçmeli. Koşuya, 30 dk'lık süreyi 9-1-9-1-9-1 (9 dk yürüyüş, 1 dk koşu) olacak şekilde ve zamanla bu sürelerin dengesini koşu lehine geliştirerek, mümkünse yumuşak zeminde başlamak en ideali. 30 dk durmadan koşabilir hale gelince, süreleri ve mesafeleri hızlanmadan arttırmak önemli. 1 saat durmadan koşar hale geldikten sonra da interval çalışmaları ile hız gelişimine ağırlık verilebilir. Sonrasında hedefe göre tasarlanan antrenman programlarını takip etmek gerekir. Aynı zamanda koşu tekniği ve doğru ayakkabı seçimi de biraz bu işlerden anlayanlara danışılarak kolayca çözülebilecek küçük ama aslında çok önemli detaylar. Bunlara ek olarak, bir diyabetli için, spora başlarken ilk önce insülin ihtiyacının yüzde 50'ye varan oranlarda düşebileceğini hesap etmesi çok ama çok önemli. Dolayısıyla ilk başlarda, spora başlamadan önce bir muz ile karbonhidrat takviyesi yapılması ve koşarken de acil durumlar için mutlaka glikoz tableti veya hurma gibi, kana hızlı karışan, glisemik endeksi yüksek pratik besinler taşınması gerektiğini kesinlikle unutmamak lazım.

Barcelona Ironman için nasıl bir beslenme planı izledin?
Yarışa kadar olan on iki ay boyunca ketojenik beslendim. İlk altı ayı, ketosise adaptasyon dönemi olarak kullandım. Sonraki 6 ay aktif antrenman programı ile beraber götürdüm. Bu süreçte hem diyetle ilgili hem de diyabet ile ilgili çok fazla bilgi ve tecrübe kazanımım oldu.

Yarış sabahına, her sabah yaptığım gibi önce limonlu suyumu içerek başladım. Üzerine, bol zeytinyağlı salata ve biraz beyaz peynir yedim. Yanında da tereyağlı kahve içtim. Yarış sırasında, sadece bisiklet üstündeyken toplam 6-7 tane muz yedim. Onun dışında su, tuzlu su, elektrolit içecek ve magnezyum takviyesi aldım yarış boyunca. Magnezyum ve potasyum, kasların verimli çalışması ve krampların önlenmesi için çok gerekli.

Koşuya geçtiğimde bir şey yeme isteğim ve ihtiyacım yoktu. Koşarken, yediğimi sindirmekte çok zorlanıyorum, dolayısıyla midemi hafif tutmayı tercih ediyorum. Eşimin bana kenardan uzattığı bir hurmanın sadece yarısını yutabildim tüm 42 km boyunca. Bir kaç kere portakal dilimlerini sıktım ağzıma ama o da midemi yaktı, yarardan çok zararı oldu. Sonrasında sadece yudum yudum su içtim. Buna rağmen, enerji olarak hiç bir eksiklik hissetmedim. En büyük zorluk, sürenin uzunluğundan dolayı oluşan mental yorgunluktu. O noktada tek ihtiyacınız olan şey, beynin pes etmemesi.

Uzun süren antrenmanlarda veya yarışlarda şekerini nasıl kontrol altında tutuyorsun?
Abbott Libre'nin kolun arkasına takılan sensörünü kullanıyorum. Bu sayede, küçük bir aparat ile her

"HERHANGİ BİR ÇABANIN SÜRDÜRÜLEBİLİR OLMASI İÇİN, NET STRES ETKİSİNİN POZİTİF OLMASI GEREKİR. YOKSA BİR NOKTADA ZAAFINIZA YENİLİRSİNİZ"

seferinde parmak delip kan almadan, kolaylıkla kan şekeri ölçümünü manyetik olarak yapabiliyorum. Bu çok büyük bir kolaylık oldu; sporcu bir diyabetli için büyük bir lüks.

Bu kadar kontrol, ölçümler bir stres yaratıyor mu?

Herhangi bir çabanın sürdürülebilir olması için, net stres etkisinin pozitif olması gerekir. Yoksa bir noktada zaafınıza yenilirsiniz. Aslında modern diyetlerde de durum aynen budur. On beş günde 7 kg verirsiniz ama sonra 8 kg geri alırsınız. Eziyet çekerek diyet veya spor yapılmaz. Benim spordan aldığım haz, hem fiziksel hem de ruhsal olarak o kadar pozitif ki, yapmazsam daha stresli oluyorum. Dolayısıyla sporun fiziksel stresini doğru toparlanma yöntemleri ile destekleyerek bunu aktif yönetiyorum. Beslenme de aynı şekilde. Kendimi daha hafif hissettiğim, uykumu daha iyi uyuyabildiğim, konsantrasyonumu ciddi anlamda yükselten, performansımı sürdürülebilir yapan, yani bana iyi gelen bir beslenme şeklini, artık istesem de bırakamam. Şeker tüketmenin verdiği anlık mutluluk sonrasında yüklediği stresin etkilerini hissettikçe, bu tip kaçamaklardan daha da soğur oldum. Beyninizi değil vücudunuzu beslediğiniz sürece doyana kadar yemek sorun değil.

Senin beslenme programın, ailenin beslenme programını da pozitif anlamda etkiledi mi?

Umuyorum öyle olmuştur! Eşim İzmirli olduğu için zaten oldukça dengeli bir beslenme alışkanlığına sahip. Ama yine de, zaman zaman kendini yenilemek amacıyla benim düzenime geçiyor. Kızımız da yaşıtlarına göre çok daha bilinçli ve seçici. Bu, pizza veya dondurma sevmediği anlamına gelmese de, en azından paketlenmiş gıdalardan, şekerlemelerden ve şekerli içeceklerden kesinlikle uzak duruyor.

Uzun koşuların artık senin için ideal bir çizgide mi, yoksa senin seviyende biri bile her koşudan sonra şunu daha iyi yapabilirdim diyor mu?

Gelişime hala çok açık yönlerim var. Ancak ben gelişimi hız/tempo/güçten ziyade deneyim tarafında görüyorum kendi hayatım için. Ironman benim için bir rüyaydı, gerçek oldu. Tekrar bir yenisine hazırlanıp daha iyi bir performans hedefleyebilirim gayet tabii. Ama bunun da bir sonu yok. Ayrıca devam eden bir iş ve aile hayatım var. Amacım bu noktadan sonra spor yoluyla daha fazla tecrübe deneyimlemek, farklı yarışlara ve doğa sporlarına daha çok zaman ayırmak. Yüzme ve bisiklet yarışları özellikle daha çok ilgimi çekiyor bu noktada. Ama asla, asla dememek lazım. Ironman yaşadığım en güzel tecrübelerden biriydi. Kim bilir belki hasreti tekrar ağır basar bir gün!

Ironman hazırlıkları sırasında iş ve ev hayatını nasıl dengeledin?

Zor olan, o noktaya gelebilmek için gereken antrenman programının hakkını verebilmek. Ben yarışa gittiğimde, o programı sakatlanmadan, eşimden boşanmadan ve işimden kovulmadan tamamlayabildiğim için zaten Ironman oldum diyordum. Çok ciddi bir emek istiyor geçekten. Antrenmanların fiziksel zorluğunun yanında, her daim çok detaylı bir planlama, hayatınızdaki tüm unsurlar ile sürekli ve amansız bir zaman pazarlığı istiyor. Motivasyon ve konsantrasyonu hep üst seviyede tutmanız, asla yoruldum demememeniz gerekiyor. Hayatınızı ve kendinizi her anlamda test ediyorsunuz; hiç tanımadığınız kadar yeniden tanıyorsunuz. İnanılmaz bir eğitim süreci ve eşsiz bir tecrübe. Tüm bunların yanında yarışın kendisi ise bütün bu sürecin ödüllendirildiği bir kutlama gibiydi. Hepsinin karşılığını, bitiş çizgisine kırmızı halıda koşarken bir kaç saniye içinde alıyorsunuz. Tarifi mümkün değil, ama tadı hayat boyu damağınızda kalıyor!

Unutamadığın koşun var mı?

2014 Barselona Maratonu. İlk maratonum olan Paris'te çektiğim acılardan sonra, çok iyi araştırıp çok iyi hazırlanmıştım. Hatta kendi programımı kendim yazmıştım. 42K boyunca adeta bulutların üstünde koştuğum bir yarış oldu. Hedefimi de 12'den vurdum. İlk defa bu işi kotardığımı, 40 yaşından sonra eğer istersem neler başarabileceğimi derinden hissettiğim bir tecrübeydi.

Bundan sonraki hedefin nedir?

Bundan sonraki hayalim, kızım büyüdükçe onunla uzun yıllar beraber spor yapabileceğim aktif bir hayat yaşamak. Nefes aldığım sürece hareket edebiliyor, geziyor ve deneyimliyor olmak istiyorum. Eski bir hayalim Güney Amerika'yı motosiklet ile Che'nin izinden giderek dolaşmak idi. Belki bir gün bisiklet ile nasip olur! Maceracı tarafım zamanla ağır basacak sanırım.

DAHA SAĞLIKLI BİR YAŞAMA KOŞ

BUGÜNE KADAR yurtiçi ve yurtdışında düzenlenen birçok maratona katılmış olan eczacı Ayşegül Birlik, aynı zamanda Türkiye'de pek de bilinmeyen spor eczacılığını geliştirmek adına çalışmalar yürütüyor. Her seviyeden sporcuya beslenme ve sağlıklı yaşam üzerine danışmanlık da veren koşucu, New Balance ile beraber çalışarak koşucuların doğru ayakkabıyı seçmelerinde onlara yardımcı oluyor. Biz de koşu geçmişi ve yürüttüğü çalışmalarla ilgili merak ettiklerimizi kendisine sorduk.

Öncelikle koşucu kimliğinizle başlayalım. Koşmaya ne zaman ve nasıl başladınız?

Koşu hayatım 2010 yılında Londra'da yapılan 10 km'lik şehir koşusu deneyimiyle başladı diyebilirim. Bunun öncesinde 5 km'lik denemelerim olmuştu, ancak Londra'daki koşu deneyimi bana daha fazlasını yapabileceğimi göstermiş oldu. Şehrin coşkusu, muhteşem organizasyonlarla artan heyecan ve bitiş çizgisine geldiğimde hissettiğim mutluluk, beni daha büyük hedefler için motive etti. Daha sonrasında da, yurtiçi ve yurtdışında birçok resmi yarı maraton ve dört tam maraton koştum.

Birçok maratona katıldınız. Aralarında en keyif aldığınız hangisi oldu?

2015 yılında koştuğum Paris Maratonu sanırım en keyiflisiydi. 40 bin küsur koşucunun aynı anda Champs-Élysées bulvarını tamamen doldurmasını ve hiç bir karışıklık ve izdihama yer vermeyen süper bir organizasyon içerisinde yaşadığım atmosferi hatırladıkça hala heyecanlanıyorum. Yarışın başından bitiş çizgisine kadar 42.2 km boyunca, yol kenarında hiç boşluk kalmamacasına maratoncuları destekleyen seyirciler, müzik grupları ve hatta çocukların ilgisi, gücüme güç katan motivasyon sebepleriydi. Oldukça bilinçli ve kapsamlı bir şekilde hazırlandığım bir maratondu ve en iyi derecemi yapmıştım (04.37). Parkur ve coşku da güzel olunca bir maratoncu başka ne isteyebilir ki?

Unutamadığınız bir maraton anınız var mı?

2013 yılında koştuğum Lyon Maratonu'na, yarı maraton koşmak için yazılmıştım. Ama yarıştan bir gün önce bunu yapabileceğimi hissettiğimde, mesafemi değiştirmek istedim. Yarış organizasyonu geç bir talep olduğu için haklı olarak bu isteğimi kabul etmedi. Çok iyi antrenman yapmıştım ve Lyon'a yarış tarihinden 1 hafta önce geldiğim için çok da iyi dinlenmiştim. Mental olarak da çok iyi hissediyordum. Adeta "runner's high" denilen halde geziyordum. Tüm bu enerji, tahmin ettiğim ama emin olamadığım bir şekilde yarış günü beni 42.2 km'lik bitiş çizgisine götürdü. İnanamıyordum ama yapmıştım. Listede sadece yarı maraton derecem görünüyordu. Ancak üzülmedim, çünkü saatimin rakamları benim için çok daha önemliydi; kendi rekorumu kırmış ve bir maratonu daha bitirmiştim. Bilinçli hazırlıklarım sayesinde elde ettiğim bu başarı benim için tarif edilemez bir gurur ve mutluluk kaynağı olmuştu.

Spor eczacılığı birçok insan için oldukça yeni bir kavram. Biraz ne olduğundan bahseder misiniz?

Dünya çapında eczacılığın yeni uzmanlık dalı olarak yükselen spor eczacılığı, sporcu sağlığı, performans, sporcu takviyeleri ve doping konularının ötesinde, herkes

için aktif yaşam, sağlıklı beslenme, madde bağımlılığı ile mücadele, özel hasta grupları için egzersiz reçeteleri, medikal ürün danışmanlığı, koruyucu eczacılık gibi önemli sorumluluk alanlarını bir araya getiren multidisipliner bir daldır.
Gelişmiş ülkelerde eczacılar, özel sertifika programlarıyla detaylı eğitimlerden geçerek, profesyonel ve amatör sporculara ve çeşitli hasta gruplarına bireysel danışmanlık hizmeti verebiliyorlar. Bizler de Türkiye'de spor eczacıları olarak, bu bilincin yerleşmesi ve danışanlarımıza yaşam kalitelerini yükseltecek yeni fırsatlar sunabilmek için sıkı bir şekilde çalışmaya devam ediyoruz.

Bu konuda batıdaki ülkelerle kıyaslandığımızda ne durumdayız? Farkındalığı artırmak için ne gibi çalışmalar yapılıyor?

Şu an Japonya ve İngiltere'de, o ülkelerin sağlık bakanlığı ve eczacı örgütleri, ortak sertifika programlarıyla spor eczacıları eğitiyor. Bu kişiler, ulusal ve uluslararası müsabakalarda spor eczacısı kadrolarında birebir görev alarak medikal ekiplere destek hizmeti veriyorlar. JADA (Japonya Anti-Doping Ajansı) programı, 2009 yılından beri ciddi anlamda spor eczacılığı sertifikasyon programını yürüten dünyadaki ilk ve en iyi örnek.
2012 Londra olimpiyatlarında, olimpiyat köyünde kurulan eczane de bu alanda güzel bir örnek teşkil ediyor. Organizasyon öncesi yetiştirilen 100 gönüllü eczacı, oyunlar boyunca tüm atletlerin reçetelerini karşılayarak, reçeteli ve reçetesiz kullanacakları tüm ilaçlarını kontrol edip, oluşturulan protokoller doğrultusunda yasaklı madde uyarı ve bilgilendirmeleri yaptılar. Sporculara beslenme, kullandıkları veya kullanmak zorunda kaldıkları ilaçlar ve takviyeler hakkında danışmanlık verdiler.
Mevcut durumda, ülkemizde spor eczacılığı henüz bir proje halinde. Bu alana ilgi duyan eczacılar olarak, eczanelerimizde sunduğumuz hasta danışmanlığı hizmetinin kapsamını aşağıdaki şekilde genişletmiş bulunuyoruz:

- Doping sayılabilecek ilaç ve gıda takviyeleri konusunda sporcuları bilinçlendirmek
- Uluslararası protokoller ışığında sağlıklı besin önerileri ve bünyeye uygun gıda takviyeleri tavsiyeleri sunmak
- Bilinçsiz ergojenik kullanımının önüne geçerek sporcu sağlığını ve başarısını korumak
- Spor sakatlanmalarına karşı koruyucu eczacılık hizmeti sunmak
- Madde bağımlılığıyla mücadele amacıyla gençleri spora teşvik etmek
- Temiz spor bilincine katkıda bulunmak amacıyla doping ve steroid kullanımının sağlığa zararları konusunda farkındalık yaratmak
- Medikal ve ortopedik ürün danışmanlığıyla sporcu sağlığını desteklemek
- Egzersiz reçeteleri için diğer sağlık profesyonelleriyle işbirliği içinde olmak
- Sporcuları gerekli hallerde ilgili uzman hekimlere yönlendirmek

Doğru takviyelerin kullanımı spor performansı açısından ne kadar önemli sizce?

Sporcu, kendisi için en uygun takviyeleri seçmek ve nasıl kullanacağını bilmek zorundadır. Hedef ve vücudun ihtiyaçlarına göre yapılan doğru takviye seçimleri, sporcuyu hem performans hem de sağlıklı bir metabolizma işleyişi yönünden destekleyecektir. Vücudun ihtiyaçlarını ve takviye edilmesi gereken eksiklikleri gidermeden vücudu ağır egzersiz ve antrenman stresi altına sokmak, hücresel düzeyde hasar oluşması anlamına gelen oksidasyona yol açar. Bu hasarın zamanla birikimi sporcuya bir noktada problem yaşatacaktır. Yeterli ve doğru takviye alınmazsa, güç ve performans kayıplarından kas ve organ hasarlarına kadar ciddi sonuçlar görülebilir. Önemli olan, oluşabilecek hasarları öngörmek ve sporcunun uygun takviyelerle desteklenmesini sağlamaktır.

Birçok profesyonel ve amatör sporcuya aktif hayat, beslenme şekli ve gıda takviyeleri konusunda danışmanlık veriyorsunuz. Sizden bu yardımı alanların hayatlarında ne gibi farklılıklar yarattığınızı düşünüyorsunuz?

Dünya Sağlık Örgütü'nün açıkladığı, en çok ölüme sebep olan hastalıkların başında kardiyovasküler (kalp-damar) hastalıklar ve diyabet (şeker hastalığı) geliyor. Dünya genelinde yılda 60 milyona yakın insan ölüyor ve bu ölümlerin %70'i bu tarz kronik hastalıklardan kaynaklanıyor.
Bu iki ölümcül hastalık da dahil bir çok hastalıktan korunmak için hareketli bir yaşam ve dengeli beslenme şartı, artık bilinen bir gerçek. Dolayısıyla, haftada 3-4 gün, orta seviyede bir yürüyüşle kolaylıkla başlatılabilecek aktif bir yaşamın sürdürülebilirliği, sağlık açısından da çok büyük önem taşıyor.
Benim bu aşamada dikkate aldığım ilk nokta, spor yapan bireylerin vücut yapısal eksikliklerinden ve metabolik durumlarından (varsa hastalık ve/veya ilaç kullanım verileri) yola çıkarak performans/enerji endeksine göre ihtiyaçlarını belirlemek.
İlk etapta, bir takım ölçüm ve analizler sonucunda, vücudun eksiklikleri ve ihtiyaçları belirlenir. Daha sonrasında, bireysel analiz ve değerlendirme sürecinde sporcunun antrenman şiddeti, ve beslenme şekli de sorgulanır. Profesyonel sporcular için sporcunun antrenörü, doktoru ve diyetisyeniyle de görüşmeler yapıyoruz. Arzu eden sporcularımıza genetik test yaparak vitamin ve aminoasit profil detaylarını da çıkarabiliyoruz. Bu konuda hizmet veren bir merkezin danışman eczacısı olarak VitaPerformans testi ile sporcularımızı bilgilendiriyoruz. Önerilen takviye ürünler genetik yapılarına uygun olduğu için, bireysel biyoyararlanımı en fazla olan ürünlerin seçilme şansı da artıyor. Böylece tüm bu ayrıntılı verilerin ışığında, önerdiğimiz gıda ve performans takviyeleri, tamamen sporcuya özel oluyor.

NB ile bir partnerliğiniz söz konusu. Bu konuda bilgi verebilir misiniz?

New Balance, dünyada ve ülkemizde, özellikle koşu sporuna destek veren çok önemli bir marka. Sporcuların adım şekillerine ve vücut tiplerine göre farklı teknolojilerle özel olarak geliştirdiği ürünleri ile sporcu performansını maksimuma taşıyor. İşbirliğimiz çerçevesinde, aktif bireylerin sağlıklı spor için danışabilecekleri bir eczacı olarak yer alıyorum.
Bu hizmetimize yakın bir zamanda başlattığımız danışmanlık günleriyle devam ediyoruz. Şu an isteyen herkes New Balance Suadiye ve Zorlu Center mağazalarından danışmanlık için randevu alabilir.

KOŞU ALIŞKANLIKLARINIZI DEĞİŞTİRECEK BİR TOPLULUK: RUNARCHY

İSTANBUL'DAKİ BİR- çok koşu grubundan bir tanesi ve belki de en yenisi, Runarchy. Kısa süre önce kurulmasına rağmen çok çabuk büyüyen ve koşmaya gönül vermiş herkese açık bir grup. Dinamik, yenilikçi ve idealist fikirleri sayesinde de çok iyi işler yapacaklar gibi görünüyor. Bir koşu grubunun neler yaptığını görmek ve belki de üyesi olmak istersiniz diye, topluluğu sizin için mercek altına aldık.

Runarchy nasıl ortaya çıktı? Kuruluş hikayenizi biraz anlatır mısınız?
Runarchy, alışılagelmiş, kendini tekrarlayan ve sınıflandırmanın olduğu yapılara tepki olarak, 9 Ağustos 2017 tarihinde kuruldu. Kuruluş aşamasında bulunan tüm koşucuların bilgi ve deneyimlerinden faydalanarak, sadece koşuya odaklanan insanların, daha rahat ve özgür bir ortamda koşmasını sağlama amacı ile yola çıktık. Runarchy'de yeni başlayanlar, hızlı koşanlara kıyasla bizim için daha önemli. Biz sürekli kendini yenileyen ve eleştirilere açık bir organizasyonuz. Genç kadromuz ve tecrübelerimiz sayesinde sokağın dinamiklerini iyi biliyor ve asfalta daha sağlam basıyoruz. Bu oluşumu destekleyen global ve lokal firmalar ile iş birlikleri yapıyor, koşu konseptlerimiz çerçevesinde bizimle birlikte olanlara minik sürprizler hazırlıyor ve oluşumuzun kalp atışlarının sürekliliğini sağlıyoruz. Etkinliklerimiz sırasında bizlere ev sahipliği yapan destekçilerimiz sayesinde, ekip arkadaşlarımıza giyinme alanları ve mal güvenliği sağlıyoruz. Nike tarafından desteklenen bir koşu grubu olarak, her hafta düzenli bir şekilde antrenman yapıp daha çok koşucunun sosyalleşmesini sağlıyor ve de antrenman devamlılığı olanlara pacer görevi vererek onların sorumluluk bilincini geliştiriyoruz. Sosyal sorumluluk projelerinde STK'lar ve belediyeler ile birlikte çalışarak, koşmanın aslında kendini fark etmek ile başlayıp çevresel farkındalıklara uzanan bir eylem olduğunu savunuyoruz. Bu çerçevede, yakın zamanda profesyonelliği ve yenilikçiliği ile ön planda olan, mutlu şehir ve dönüşüm hareketi "İyi

Sizin de bir koşu grubunuz varsa, Runner's World'de yer almak için bize yazın.

ki Üsküdar Var" projesinde yer almaktan da büyük gurur duyuyoruz.

Koşmak Runarchy için ne ifade ediyor?

Bir koşu grubu, birlikte koşan kişiler ile anlam bulur. Farklı sosyal statülerden, farklı lokasyonlardan ve farklı kültürlerden bizimle birlikte olmaya gelen arkadaşlarımız, aslında "Runarchy" adında kocaman bir mozaiğin parçalarını oluşturuyorlar. Bu nedenle de her birinin düşünceleri, katkıları, gülümsemesi ve tek bir ter damlası bile oluşumumuz için çok önemli ve çok gerekli.

#koşubenimiçin sosyal medya kampanyamız ile koşmanın her bir ekip arkadaşımız için ne anlam ifade ettiğini sosyal medya hesaplarımızdan paylaşıyor, yeni başlamayı düşünenlere ilham olmaya çalışıyoruz.

İşte onlardan bazıları:

#koşubenimiçin birlik ve beraberliğin alternatif yoludur.

#koşubenimiçin bütün olumsuzluklara rağmen hayatta galip gelmek demektir.

#koşubenimicin hayatımda negatif durumlardan uzaklaştıran terapi demektir.

#koşubenimiçin sosyal bir kaçış planıdır.

Ne sıklıkta ve nerelerde koşuyorsunuz?

Her salı akşamı, İstanbul'da bulunan 19 rotamızın birinde, hava şartlarına aldırmaksızın koşuyoruz. Salı günleri dışında, kendi deyimimiz ile Sunday Shift koşularımızı gerçekleştiriyoruz. Sunday Shift'te asfaltın yanı sıra sıklıkla orman koşularına yer veriyoruz. Belirli aralıklarla da çeşitli markalarla birlikte bir event çerçevesinde koşular organize ediyoruz. Rotalarımızı merak edenler aşağıdaki adres üzerinden rotalarımıza ulaşabilirler. https://runkeeper.com/user/runarchyrc/route

Kendinizi diğer koşu gruplarından en çok hangi açıdan farklı görüyorsunuz?

Fırsatları bekleyen değil, fırsatları yaratan bir grubuz. Yenilikleri sadece takip etmiyoruz; yenilikleri inşa ediyoruz. Var olanı geliştiren, sıradanlığı değiştiren, yeni fikirlerle koşuyu keyifli hale getiren ve etkinliklerini bu düşünceler ışığında sürdüren bir kulübüz.

Koşmak eğlenmektir; yorulmaktır, savaşmaktır, birlikte olmaktır, keşfetmektir, sokaktır, kaldırımdır, farkında olmak, farklılaştırmaktır. Koşmak yorgunluk atmaktır. #koşuyaodaklan derken aslında koşmanın altında yer alan bu eylemlere odaklanın demek istiyoruz.

Grup olarak gelecekte farklı hedefleriniz ve planlarınız var mı?

Bizimle olsunlar ya da olmasınlar, ilk hedefimiz başta doğum yerimiz olan İstanbul'da olmak üzere koşu kültürünü geliştirmek ve koşan birey sayısını arttırmak. Bu anlamda, koşmak için bir kıvılcım bekleyen herkese bu kıvılcımı göstermek gayesindeyiz. Özellikle de kadın koşucuları bu yönde teşvik edip cesaretlendirerek koşuya başlatmayı hedefliyoruz. Buna paralel olarak da, gençlerin spor ve koşu kültürüne daha fazla teşvik edilmesine ön ayak olarak, daha hızlı sosyalleşmelerine ve kişisel gelişimlerine katkı sağlamak, daha bilinçli ve disiplinli nesiller yetişmesine destek olmak istiyoruz.

Ekibinize koşmaya yeni başlamış koşucular da dahil oluyor mu?

On beş kişi ile bu yola başladığımız halde, kısa sürede yüzlere ulaştık. Her salı yeni yüzler görüyor ve büyümeye devam ediyoruz. Asıl hedefimiz, daha önce Runarchy ile koşmamış değil, hiç koşmamış insanları Runarchy ile koşuya başlatmak ve onların hayatlarında bir dönüm noktası olarak kalıcı bir yer edinmek.

Grup olarak koşmanın bireysel koşulara göre en güzel yanları sizce nedir?

Grup olarak koşmak, bireyler arasındaki dostluk ilişkilerini geliştirerek, insanların ihtiyacı olan motivasyon desteğini verir. Farklı amaç adına koşan insanları ortak paydada birleştirerek, oluşan arkadaşlık bağları sayesinde sosyalleşmelerine olanak tanır. Koşuya yeni başlayanların, grup içerisindeki deneyimli koşucuların bilgi ve tekniklerinden yararlanarak daha sağlıklı ve bilinçli koşmasını sağlar. Herhangi bir sağlık sorunu ya da kaza ile karşılaşıldığında etrafta anlık müdahalede bulunabilecek insanlar olur.

Kapınız herkese açık mı? İnsanlar size nasıl ulaşabilirler?

Koşu kültürü ve ahlakını benimsemeye açık olan, koşuya ve koşana saygı duyan insanlara Runarchy'nin kapıları her zaman açıktır. Bizleri "runarchyrc" ismi ile Instagram ve Facebook hesaplarımızdan takip edebilir ya da www.runarchy.org web sitemiz üzerinden bizlere ulaşabilirsiniz. Koşu ile alakalı her türlü endişelerinizi ve sorularınızı bizimle paylaşarak bizden bilgi alabilirsiniz.

BEDEN + ZİHİN

Sadece stres atma koşusu için en uygun süre ve efor hangisi?

▶ Bu nasıl hissettiğinize ve stresin kaynağına göre değişir. Temponuzun sınırlarını zorlamayı seviyorsanız, hafif koşulara oranla zorlu koşulardan daha fazla keyif alırsınız. Stresli bir olaydan uzaklaşmak istediğinizde ise uzun ve düşük tempolu bir koşu işinize yarayacaktır. Ancak pek çok kişi için en işe yarar yöntem, düşük tempoyla birkaç kilometre koşmaktır. Sürekli sizi strese sokan durumları düşünüyorsanız, bu düşünceleri terk etmeye ve bulunduğunuz ana odaklanmaya çalışın.
GREG WOLK, Koşu Eğitmeni

ANTRENMAN

Bazen koşarken ayağım uyuşuyor. Neden oluyor?

Öncelikle ayakkabı bağcıklarınızı gevşetmeyi deneyin. İşe yaramıyorsa koştuğunuz ayakkabılar ayağınıza ya da koşu şeklinize uygun olmayabilir. Parmak ucu bölümünün dar gelmesi veya gereğinden fazla içe basma, bu uyuşukluğa neden olabilir. Ne giyerseniz giyin sorun geçmiyorsa, doktorunuza görünün.
LORI WEISENFELD, Ayak Hastalıkları Uzmanı

ANTRENMAN

Şafak vakti koşarken de güneş kremi sürmeli miyim?

Kesinlikle! Güneş doğar doğmaz veya kapalı havalarda, UV ışınlarına kümülatif olarak maruz kalırsınız ve bu da cilt kanseri riskinizi artırır. Genel kural açıkta kalan her yerinize güneş kremi sürmektir. Alnınızı korumak için şapka ve güneş gözlüğü takın. Ter geçirmediğini söyleyen kremlerin bile eriyip gözlerinize akabileceğini unutmayın. Yüz, boyun ve kulak bölgelerinize sürdükten sonra durmayın; açıkta kalan kollarınızın, bacaklarınızın ve gövdenizin de korunmaya ihtiyacı var.
BROOKE JACKSON, Maratoncu ve Dermatolog

YAKIT

Yarıştan önce tuvaletimin gelişini nasıl hızlandırabilirim?

Her gün bol miktarda su içmek ve lif yönünden zengin besinler (baklagiller, esmer pirinç, fasulye ve elma gibi) tüketmek, tuvalete gitme saatlerinizi bir düzene oturtacaktır. Uzun bir koşudan ya da yarıştan iki-üç gün önce lif alımını artırırsanız, koşu esnasında kabızlığa eğilimli olmadığınız sürece acil durum yaşamazsınız. Koşmaya başlamadan önce tuvalete gitmekte sorun yaşıyorsanız, 230 gram kahve veya kombu çayı ya da bir avuç kuru erik tüketin. Bu besinler müshil etkisi yaratsa da, birkaç saatinizi alabilir. Kendi kahve-yiyecek kombinasyonlarınızı antrenmanlarınızda deneyerek, sizin için en işe yarar yöntemi bulun.
MOLLY MORGAN, *Drink Your Way to Gut Health* kitabının yazarı

İLLÜSTRASYON: GARY TAXALI

YAKIT

Koşu sırasında yakıt almanın etkilerinin ne kadarı fiziksel, ne kadarı zihinsel oluyor?

Bir saat veya daha uzun süren koşularda, her 30-45 dakikada bir karbonhidrat tüketmenin vücudunuz üzerindeki etkisi gerçektir. Jellerde, sakızlarda, şekerlerde bulunan şeker glikozu ise kan-glikoz dengenizi korurken, vücudunuzun enerji olarak yağları kullanmasını engeller. Bu da yavaşlamanıza neden olur.

TARA WHITON, Antrenör ve Egzersiz Fizyoloğu

SAKATLIKTAN KORUNMA

Son patika koşumda başarısız oldum ve tekrar denemeye korkuyorum. Yardım edin!

Günlük koşularınızın rotasına, kaldırımların bozulduğu noktaları veya sokak aralarındaki uzun merdivenleri dahil edin. Böylelikle adımlarınızı dikkatli atmaya alışırsınız. Ardından gerçek patikalara geçin. Asfaltın dışında, düşük tempodaki orta ya da uzun mesafe koşularınızın yüzde 20-30'unu koşacağınız bir rota belirleyin. Daha teknik arazilerde ise önünüzdeki alanı gözlemleyin, olumlu düşünün ve acele etmeyin. Ayrıca kuvvetinizi, dengenizi ve vücut farkındalığınızı artırmak için antrenman programınıza lunge, single-leg hop ve yogayı ekleyebilirsiniz.

SAGE CANADAY, Ultra Maratoncu ve Antrenör

EKİPMAN

Ayakkabılarımın tabanlarının soyulmasını engelleyebilir miyim?

Markalar daha az ve küçük kauçuk parçalar kullanmaya başladığı için, kauçuğu köpüğe yapıştırmak adına yeterli yer kalmıyor. Bu asınma durumunun genellikle ayakkabıların koşulmayan çevrelerde kullanıldığında gerçekleştiğini görüyorum. Ayrıca yanal hareketler de ayakkabıların dış tabanına gereğinden fazla baskı yapıyor. İlk müdahale olarak gevşeyen bölümü kesebilir ya da yeniden yapıştırabilirsiniz. Bunun için özel ayakkabı yapıştırıcılarını kullanın. Her iki yüzey de temiz ve kuru olmalı. Yapıştırıcıların üzerinde yazan talimatlara uyun.

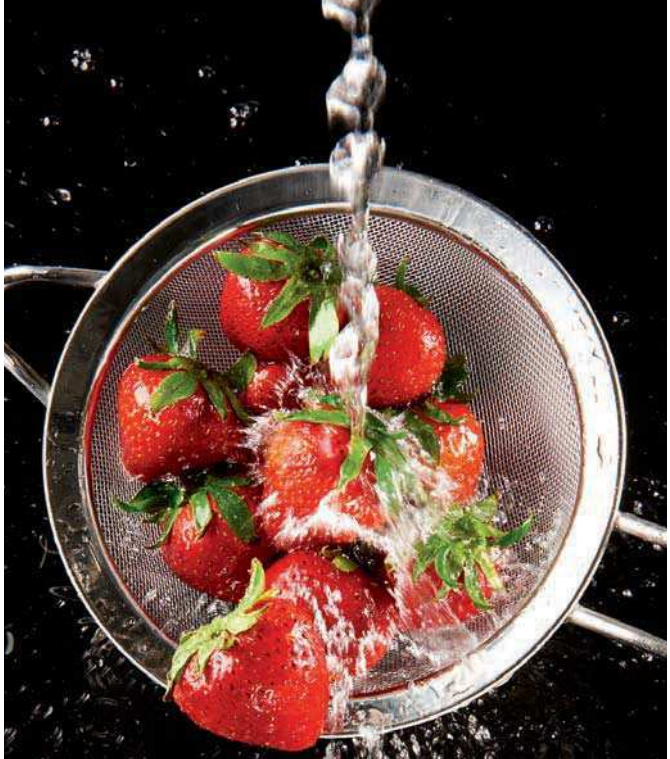
ERIC SACH, Koşu ayakkabıları satıcısı

EKİPMAN

Yağmurda koştuktan sonra ayakkabıları kurulamanın en iyi yolu nedir?

Islak zeminde yaptığınız koşular ayakkabıların berbat kokmasına neden olsa da, onları kurutucuya atmayın. Bunun yerine ayakkabının iç tabanını en kısa sürede sökün ve gazete kâğıtlarını top şekline sokup ayakkabının içine koyun. Ayakkabılarınız çok fazla ıslanmışsa, bu gazete parçalarını saat başı değiştirin. Ayakkabılarınız hâlâ nemliyse gece boyunca havalandırın.

JEFF DENGATE, *RW* Ayakkabı ve Ekipman Editörü



YAKIT

Şu sıralar yiyebileceğim en iyi sebzeler neler?

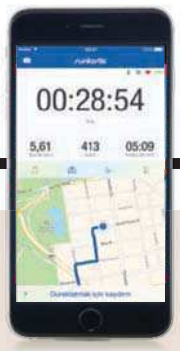
Kuşkonmaz
Birkaç sap kuşkonmazı zeytinyağında kızartarak bağışıklık sisteminizi kuvvetlendirecek olan A, C, E ve K vitaminlerini alabilirsiniz. Ayrıca zeytinyağı da sağlıklı yağ alımı yapmanızı sağlar.

Bezelye
150 gramında 8 gram protein bulunan bezelyede ayrıca magnezyum ile K ve B vitaminleri bulunur. Bezelye kas fonksiyonlarınızı ve kemiklerinizi güçlendirir.

Ispanak
A, C, K vitaminleri ve lif açısından zengin ıspanak, sindirim sisteminizi kuvvetlendirir.

Çilek
Mevsiminde olduğunda daha uygun ve sağlıklı olan çilek, C vitamini açısından oldukça zengindir ve bu sayede demir ve kalsiyum emilimini hızlandırır. Demir yorgunluğunuzu azaltıp aerobik aktivitelerinizi desteklerken, kalsiyum ise kemiklerinizi güçlendirir.

KERI GANS, *The Small Change Diet* kitabının yazarı



EKİPMAN

Koşarken telefonumu taşımak için en uygun ekipman nedir?

Celly Bel Çantası
Telefonunuz dışında diğer eşyalarınızı da koyabileceğiniz Celly Akıllı Telefon Bel Çantası, her boyutta telefon için uygundur. iPhone 7+ da buna dahil.
40 TL, dr.com.tr

RooSport Plus
İki mıknatısı sayesinde şortunuzun bel bölümüne katlayarak yerleştirebileceğiniz bu çanta, telefonunuzu güvenli bir şekilde taşımanızı sağlıyor.
32.99 dolar, theroosport.com

Celly Kol Bandı
Dokunmatik ekran kullanabilme özelliği sunan bu kol bandıyla, 5 ve 6 inç ekran telefonlarınızı rahatlıkla taşıyabilirsiniz. Üstelik su geçirmeme özelliği de mevcut.
45 TL, dr.com.tr

İLLÜSTRASYONLAR: MATT RAINEY (ÇİLEK); HELEN SESSIONS/ALAMY (IPHONE)

PERSONAL BEST

Fit Ol,
Doğru Beslen,
Daha İyi Koş

KOŞU BANDINDA FORMA GİR
Eğlenceli koşu bandı antrenmanlarıyla kış aylarında formunuzu artırın.

HER ŞEY GÜZEL OLACAK
Sakatlıkları yenmek ve daha güçlü bir geri dönüş için bilime kulak verin.

SİHİRLİ KELİMELER
Zorlandığınız anlarda motivasyonunuzu artıracak tüyolara kulak verin.

BAHANELERE SON
Her an her yerde uygulayabileceğiniz antrenman programıyla koşu performansınızı artırın.

MUTFAKTA HARİKALAR YARAT
Ev yapımı atıştırmalıklar vazgeçilmeziniz olacak.

TADINDA BIRAK
Şeker konusunda nefsinize hâkim olmanın yolları

PATATESLİ PANKEK
Lezzetli ve besleyici tarif koşularınıza güç katacak

KOMPLE GELİŞİM
Bacağınızın diz altında kalan kas gruplarını güçlendirin.

ZİHNİNİ EHLİLEŞTİR
İradenizi de aynı vücudunuz gibi zorluklara hazırlayabilirsiniz.

KUSURSUZ FORM
Püf noktalarını öğrenin, her adımda daha az enerji harcayın.

AÇKEN DE KOŞ
Düşük karbonhidrat diyetleriyle de kendinizi kötü hissetmeden başarıya ulaşmanız mümkün.

ETSİZ ZİYAFET
Sebzeli yemek repertuarınızı genişletin.

KOŞ VE YE
Pratik antrenman sonrası tarifleriyle, kusursuz toparlanmanın anahtarı elinizde.

EVDEKİ CEPHANE

YORUCU KOŞU BANDI ANTRENMANLARINIZA HEYECAN KATARAK KIŞ MEVSİMİNİ BOMBA GİBİ GEÇİRİN.

DERLEYEN: UĞUR MUTLU

KOŞU BANDI KELİMESİNİ DUYDUğunuzda karnınızda ağrılar meydana geldiğini biliyoruz. Bu gayet anlaşılabilir bir durum. Manzara monotondur, temiz hava alamazsınız, güneşi göremezsiniz ve sürekli aynı çalışmaları yapıyorsanız, bu işten bezmeniz kaçınılmazdır. Ancak bununla birlikte, koşu bandını uygun bir planla kullanmak, ihtiyacınız olan bir varyasyondur ve motivasyonunuzu dahi artırabilir. Günlerin kısaldığı ve hava şartlarının risk oluşturduğu bu dönem, koşu bandına bir şans daha vermeniz için en uygun zaman.

Buna inanmazsanız, Boston Maratonu'nun 1985 yılındaki şampiyonu Lisa Rainsberger'e (şu sıralarda üniversitelerde zirvede yer alan koşucu Katie Rainsberger'in annesi) de sorabilirsiniz. Rainsberger'ın uzun ve çetin Michigan kışlarındaki tek güvencesi koşu bandıydı. Başarılı koşucu, koşu bandını özellikle interval antrenmanlarda kullanıyor ve bilim, bu antrenmanların metabolizmayı hızlandırdığını, kuvveti ve hızı artırdığını söylüyor. Yani önümüzdeki baharda yarışmayı planlıyorsanız, tam da ihtiyacınız olan şeyler.

Koşu bantlarının, kendi gelişiminizi takip etmenize de olanak tanıdığını söyleyen Washington'dan egzersiz fizyoloğu Jill Bishop Korn, "Rakamlar hemen karşınızda duruyor. Koşu bandı, kendini takip edenler için iyi bir motivasyon kaynağı olabilir" diyor. Koşu bantları sabit bir tempoda koşmanıza olanak tanır (bunu açık havada yapmak kolay olmayabilir), çukurların ve dalların etrafından dolanmanızı gerektirmez, eklemlerinizde asfalt ya da betondan daha az baskı oluşturur ve her şeyi unutup müziğe odaklanarak koşmak isteyenler için daha güvenlidir.

Koşu bandının en çok şikayet edilen tarafı, elbette ki sıkıcılığı. Rainsberger, bunu atlatmak için çok uzun koşuları açık havaya ayırmanızı ve koşu bandında haftada 2-3 kez koşmanızı öneriyor. Vücudumuzun yeni rutinlere çok çabuk adapte olduğunu belirten Korn, bu nedenle egzersiz programlarınızın en azından bir bölümünü yeni hız ve eğim seçenekleriyle yapabileceğinizi söylüyor.

Washington'da yer alan Harbor Square Athletic Club'ın koşu antrenörü Rod Wilcox, sabit hızda yaptığınız uzun koşuları Netflix eşliğinde bile yapabileceğinizi söylüyor. Ancak zorlu interval antrenmanları bu şekilde yapmanız faydalı olmayabilir. Zira *Stranger Things* izlerken dikkatinizi doğru yere veremezsiniz ve kendinizi tehlikeye atarsınız.

Bununla beraber, günümüz teknolojisiyle motivasyon sağlamak hiç olmadığı kadar kolaylaşmış durumda. Birçok spor salonu ve ev tipi koşu bandı, dokunmatik ekranları, fitness takip uygulamalarını ve koşu uzmanları tarafından tasarlanan antrenman programlarını içinde bulunduruyor. Ayrıca dik tepeleri (yüzde 15'lik eğim) ve zorlayıcı inişleri (yüzde 3'e kadar) taklit edebilme özelliklerine de sahipler. Hatta bazı modeller telefonunuzla senkronize bir biçimde çalışırken, NordicTrack Commercial 1750 gibi modeller ise kendine özgü harita programlarıyla gerçek yol simülasyonu sağlıyor.

Amacınız ister antrenman programınızı renklendirmek, ister her şeye en baştan başlamak olsun, bu üç farklı programla soğuk kış aylarında çıtayı yukarıya taşıyabilirsiniz.

HEDEFİNİ BELİRLE

Hızlanmak İçin

UZMAN
Lisa Rainsberger, Colorado'daki Training Goals'un kurucusu

ANTRENMAN
3-2-1 Hız antrenmanı*

0:01 – 5:00	**Isınma**
5:01 – 8:00	**Yüksek tempo**
8:01 – 11:00	**Toparlanma temposu**
11:01 – 13:00	**Yüksek tempo**
13:01 – 15:00	**Toparlanma temposu**
15:01 – 16:00	**Yüksek tempo**
16:01 – 17:00	**Toparlanma temposu**
17:01 – 29:00	**5:01 – 17:00 arası tekrar**
29:01 – 34:00	**Soğuma**

*Orta seviye koşucular: Isınma ve soğuma koşularını 10 dakikaya çıkarın. İleri seviye koşucular: Isınma ve soğuma süresini uzatın, 3-2-1 hızlanma/toparlanma intervallerini üç kez tekrar edin.

FOTOĞRAFLAR: RUNNER'S WORLD ARŞİVİ

Kuvvet İçin

UZMAN
Michael Piermarini, Orangetheory Fitness'in Fitness Müdürü

ANTRENMAN
Tepe üzerine tepe

0:01 – 5:00	**Isınma**
5:01 – 6:00	**%2 eğimde hızlı tempo**
6:01 – 7:00	**%4 eğimde hızlı tempo**
7:01 – 8:00	**%6 eğimde hızlı tempo**
8:01 – 9:00	**%8 eğimde hızlı tempo**
9:01 – 11:00	**%1 eğimde hızlı tempo**
11:01 – 17:00	**5:01 – 11:00 arasındaki kısmı %4, %6, %8, %10 ve %1 eğimle tekrar edin**
17:01 – 23:00	**5:01 – 11:00 arasındaki kısmı %6, %8, %10, %12 ve %1 eğimle tekrar edin**
23:01 – 28:00	**Soğuma**

Yağ Yakmak İçin

UZMAN
Matt Nolan, New York'taki Barry's Bootcamp'in uzman eğitmeni

ANTRENMAN
Klasik hız intervalleri

0:01 – 5:00	**Isınma**
5:01 – 9:00	**Hızlı tempo**
9:01 – 13:00	**Toparlanma temposu**
13:01 – 45:00	**5:01 – 13:00 arası 4 tekrar**
45:01 – 50:00	**Soğuma**

RİTMİNİ YAKALA

Wilcox, "Düşük tempo, koşarken konuşmayı sürdürebildiğiniz tempodur" diyor. Hızlı tempolarda ise bir iki kelime kullanabilirsiniz ancak cümlenizi tamamlayamazsınız. Tüm gücünüzü verdiğiniz tempolar ise sprintlerdir. Sprint yaparken konusamaz ve hızınızı 30 saniyeden 1 dakikaya kadar korumaya çalışırsınız. Toparlanma temposu ise düşük tempoyla hızlı temponun arasıdır. Konuşabilirsiniz, ancak bunu yapmayı pek de istemezsiniz.

KOŞU BANDIMIN EĞİMİNİ GERÇEKTEN YÜZDE 1'E AYARLAMALI MIYIM?

Dürüst olmak gerekirse bu durum hala belirsizliğini koruyor. 1996 yılında yapılan bir araştırmaya göre, bunu yapmak düz zemindeki dış alan koşularının direncini taklit ediyor. Yine de birçok profesyonel buna gerek duymuyor. Ancak şu bir gerçek ki, koşu bandının eğimini ne kadar yükseltirseniz antrenmanlarınızı da o kadar zorlaştırırsınız. Size hangisi daha iyi geliyorsa, onu seçin. (Kapalı alanda tepe çalışmaları yapmak istiyorsanız eğimi yüzde 5'in üzerine **çıkarın**).

KOMŞUMLA YARIŞMALI MIYIM?

Komşunuzun ne kadar hızlı koştuğunu görmek sizi cezbetse de (fazla rekabetin zararları da vardır), bunu yapmayın. Koşuya gereğinden hızlı (ya da yavaş) başlayarak hüsrana uğrayabilirsiniz. Üstelik Wilcox, "Ayrıca kendinizi başkasının antrenmanını yapmak için motive etmiş olursunuz, kendinizinkini değil" diye ekliyor.

EVDE ANTRENMAN YAPMAK YETER Mİ?

Günümüzde koşu bantları interval, tepe koşuları ve hatta askeri usul testler gibi önceden tasarlanmış birçok farklı egzersiz prensibi içeriyor. Wilcox, "Varyasyon yarattıkları için tüm antrenman programlarının kendine has bir değeri var" diyor. Siz de çeşitli antrenman prensiplerini uygulayarak yeni fikirler edinin ya da evinizdeki sanal antrenörle spor yaparak, daha sıkı çalışmak için ihtiyacınız olan ilhamı bulun.

HER ŞEY GÜZEL OLACAK

SAKATLIKLARI ALT ETMEK VE DAHA HIZLI BİR GERİ DÖNÜŞ YAPMAK İÇİN BİLİMİN IŞIĞINDAN FAYDALANIN.

DERLEYEN: UĞUR MUTLU

SAĞLIĞINIZI KAYBETMEK BERBATTIR VE BÖYLE BİR DURUMda, sizi dinleyen herkese yakınırsınız. Ancak yapılan son araştırmalar, zihinsel durumunuzun, gerek kronik sakatlıklar için risk oluşturmada, gerekse iyileşme sürecinizde büyük rol oynadığını gösteriyor.

2013 yılında yapılan bir araştırmada, bilim insanları, ön çapraz bağı rekonstrüksiyon ameliyatı geçiren atletleri inceleyerek, aynı yıl içinde iyileşecek olan sporcuları yüzde 70 oranında doğru tahmin ettiler. Bunu da zihinsel anlamda hazır olma ve kontrol duygusu gibi önemli psikolojik faktörleri tanımlayarak yaptılar. 11 farklı araştırmanın sonuçlarını inceleyen bilim insanları, korku ve şüphe gibi duyguların, sporcuların eski formlarını yakalamalarına engel olduğunu, fakat çoğunluğun aksine, motivasyon ve güven duygusuyla hareket edenlerin sağlam bir şekilde geri döndüğünü fark ettiler.

Duygularınızın, davranışlarınız ve fiziksel iyileşme süreciniz üzerinde etkisi olduğunu söyleyen Utah Üniversitesi spor psikoloğu Led Podlog, "Örneğin stresli olduğunuz zamanlarda, sakatlanan uzuvlarınıza giden kan akışınız da bundan etkilenir. Ancak sakatlıktan kurtulmak için kan dolaşımınızın iyi olmasına ihtiyacınız var" diyor.

Zihin gücünüz size sadece iyileşmek için lazım değil. Kimisi sakat, kimisi sağlıklı olan 278 farklı koşucuyu inceleyen araştırmacılar, kendilerini yeterince zorlamadıklarını düşünen sporcuların (sadece koştukları kilometre anlamında değil), bir sonraki yıl sakatlık yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğunu fark etti.

Elbette, kendinize olan negatif bakış açınızı değiştirmenin bir yolu var. Kaliforniyalı zihin becerileri antrenörü Carrie Jackson-Cheadle, bunun, iyileşme gücünü artıran psikolojik becerileriniz olduğunu ve bu becerilerin gerek fiziksel, gerekse duygusal olarak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olacağını söylüyor.

Aşağıdaki yöntemler sayesinde bakış açınızı değiştirerek, sakatlıklarla karşılaşsanız bile her zamankinden daha kuvvetli bir biçimde geri dönüş yapabilirsiniz.

YAZI: CINDY KUZMA

İLLÜSTRASYONLAR MICHELE MARCONI

SAĞLIKLI KAL

Ağrıları izle.

Bir sonraki sakatlığınızın en büyük işareti, bir önceki sakatlığınızdır. Böyle bir durumda biyomekaniğinizi suçlayabilirsiniz, ancak araştırmacı Dr. Toomas Timpka, bazı koşucuların belirli düşüncelerin ve davranışların kapanına kısılarak sürekli olarak kendilerini sakatlayabildiğini söylüyor. Beynimizin kötüleşen semptomlara giderek alıştığını söyleyen Timpka, kendine güvenen koşucularda ise bu durumun küçük çaplı ağrılara odaklanmak yerine onları görmezden gelebilmeye dönüştüğünü belirtiyor. Jackson-Cheadle, bu döngüyü kırabilmek için antrenman günlüğünüze küçük çaplı rahatsızlıklarınızı yazmanız gerektiğini söylüyor. Ağrılarınızı takip etmek sıkıntıyı bulmanıza ve sakatlıktan korunmak için gerekli ayarlamaları yapmanıza yardımcı olur.

Stresi evcilleştir.

Washington Üniversitesi spor psikoloğu David Coppel, zor zamanlar geçiren sporcuların sakatlığa daha fazla eğilim gösterdiğini söylüyor. Eğer sizi rahatsız eden şeyleri ortadan kaldıramıyorsanız, Jackson-Cheadle'a göre, tepkilerinizi hafifleştirebilirsiniz. Derin nefes egzersizleri, vücudunuzu kaç ya da savaş modundan, dinlen ve sindir moduna geçirir. Ayrıca kan dolaşımınızı hızlandırarak hormon seviyenizi dengeler.

Destek al.

Koşu grupları gibi pozitif sosyal bağlantılar strese karşı tampon görevi üstlenir. Yapılan araştırmalara göre, antrenman partnerinizle çalışıp sıkı antrenmanlar yapmak, toparlanma sürecinizi hızlandırıyor. Öte yandan fikir alma konusunda profesyonellere danışmaktan da çekinmeyin. Coppel, spor psikologlarının daha iyi koşmaya ve yaşamaya dair birçok şey öğretebileceğini söylüyor.

GERÇEKTEN SAKATLANDIM MI?

Bazı durumlarda sakatlık ağrısıyla normal antrenman ağrısını ayırt etmek zordur. Florida Üniversitesi Koşucu Sağlığı Kliniği'nin müdürü Kevin Vincent, "Sakatlandığınız zaman vücudunuz sizin için kırmızı bayrak sallar. Koşu esnasında artan ve bir günden fazla süren ağrı ve yürüyüşünüzün değişmesi bunlara örnektir" diyor. Böyle bir deneyim yaşarsanız koşmayı bırakın. Durumunuz dinlenmekle geçmiyorsa da tedavi olun.

DOĞRU İYİLEŞ

Acıyı kabullen.

Jackson-Cheadle, hiçbir koşucunun kenarda beklemek istemediğini ve bunu kendilerine itiraf etmelerinin onlara iyi geleceğini söylüyor. Jackson-Cheadle ayrıca hayal kırıklıklarınızı not almanın harekete geçmeniz konusunda kolaylık sağlayacağını belirtiyor. Tüm olumsuz duyguları ifade etme hakkınız olsa da, "Her zaman böyle hissetmeyeceğim" şeklinde iyi notlar da alabilirsiniz.

Ölçütleri kaydır.

Şimdi koşu hedeflerinizi, daha objektif ve esnek olan iyileşme hedeflerinizle değiştirme zamanı. Jackson-Cheadle, "Hiçbir zaman istediğiniz kadar kısa sürede iyileşemezsiniz" diyor. Bu nedenle hedeflerinizi, günlük egzersizlerinizi yapmak gibi kontrolünüzde olacak şekilde ayarlayın. Podlog, bu sayede fiziksel durumunuzu geliştirirken, acizlik gibi duygulardan arınabileceğinizi belirtiyor.

Dilini değiştir.

Sakat bir arkadaşınıza söyleyeceğiniz rahatlatıcı sözcükleri düşünün ve aynı şefkati kendinize de gösterin. Pozitifliğin davranışlarınızı değiştirdiği gibi, rehabilitasyon sağlayıcılarının size olan davranışlarını da etkilediğini öne süren Podlog, "Bu verimli döngü, konu tıbbi tedavi olduğunda bile aldığınız desteğini kalitesini artırır" diyor. Negatif olmayı bırakın ve kendinize güvenin.

MUHTEŞEM GERİ DÖNÜŞ

Başarını görselleştir.

Yerleşik antrenman rutininizin ne kadar gerisinde kalırsanız, sakatlık sonrası mesafe artırmaya çalışmak da o kadar sinir bozucu olacaktır. Jackson-Cheadle, bu gibi durumlarda güveninizi yerine getirecek zihinsel filmler yaratmanızı öneriyor. Yapılan bir araştırmada, rehber eşliğinde yapılan görüntülü oturumların, sporculardaki anksiyeteyi azaltırken, ön çapraz bağ ameliyatı sonrasında diz esnekliğini de hızlı bir şekilde artırdığı ortaya çıktı. Hayal gücünüze yeteri kadar güvenmiyorsanız, rehabilitasyon ve toparlanma sürenizde meditasyon yapma konusunda size yardımcı olabilecek Headspace gibi uygulamaları da kullanabilirsiniz.

Bir öncüyü takip et.

Podlog, toparlanma sürecinizde kendinize bir rol model belirlemenin, kontrol, güven ve aidiyet gibi, kenarda otururken kaybettiğiniz duyguları geri getirmeye yardımcı olacağını söylüyor. İster olimpik maratoncu Meb Keflezighi gibi tendinopati, quadriceps kopması ve pelvis bölgesinde stres kırığı atlatan bir atletten, isterseniz de benzer sıkıntıları atlatarak geri dönmüş arkadaşlarınızdan (nitelikli ipuçlarına sahip) ilham alabilirsiniz.

Sebebini hatırla.

Podlog yaptığı araştırmalarda, iç motivasyonu yüksek olan (dışsal nedenlerle koşmak yerine, koşuya aşkla dönmek isteyen) sakat sporcuların, sakatlık sonrası geri dönüşlerde daha olumlu deneyimlere ve daha az anksiyeteye sahip olduğunu gördü. Tekrar koşmaya başlayacağınız zaman bunu neden yaptığınızı hatırlayın. Derinden gelen bir motivasyon, oldukça tutkulu bir geri dönüş yapmanızı sağlayabilir.

SİHİRLİ SÖZCÜKLER

KOŞARKEN ZORLANMAYA BAŞLADIĞINIZDA, BU DURUMDAN MOTİVASYONUNUZ DA NASİBİNİ ALIR. KOŞMAYA DEVAM ETMEK İSTİYORSANIZ, BEYNİNİZİ BU ZORLUKLARA KARŞI EĞİTMELİSİNİZ.

DERLEYEN: UĞUR MUTLU

SORUN

Koşu esnasında kötü hissetmeye başladığım zaman kendimi bu düşüncelerden alamıyorum. Ne yapmam gerekiyor?

ÇÖZÜM

KOŞUYA YENİ BAŞLAYAN KİŞİLERİN BİRBİRLERİNE VERDİKLERİ "kendini soyutlama" tavsiyesini son zamanlarda çok sık duyuyorum. Müzik yardımıyla ya da doğrudan düşünmeyi bırakarak koştukları gerçeğinden arınmaları gerektiğini düşünen koşucular, birbirlerine bunun daha iyi sonuçlar verdiğini söylüyorlar.

Doğrusunu söylemek gerekirse, bu çok kötü bir tavsiye. Beynimiz biz koşarken iki farklı işletim sistemi kullanır. Bunlardan ilki, beyin sapında yer alan ve beyin refleksi olarak bildiğimiz bilinçaltı bölümü, diğeri ise daha küçük, ön lobda yer alan, prefrontal korteks adlı bilinç bölümüdür. Koştuğunuzu unutarak koşmaya çalıştığınız zaman, bilinçaltınız devreye girer ve yorgunluk, aşırı sıcaklık ve koşuya çok hızlı başlamak gibi nedenlerden dolayı stres oluşur. Bu stres de motivasyonunuzu baltalayan kortizol hormonunun salgılanmasına neden olur. Stres seviyeniz ne kadar artarsa, kendinizi o kadar çaresiz hissedersiniz.

Mesele, takıntılı bir şekilde koştuğunuzun farkında olmak değil: Basit bir şekilde sizi gaza getirecek sözcükler kullanarak ya da kendinize özel zihin oyunları yaratarak bilincinizi göreve çağırabilir ve kortizol patlamalarını azaltabilirsiniz. Bu sayede, stresle karşılaşsanız bile motivasyonunuzun kontrolü sizde olur.

Ben de kişisel olarak kendime, doğru formda koşmamı hatırlatacak ve düşük tempo ya da güven eksikliği gibi koşuda sık karşılaşılan zorlukları aşmamı sağlayacak cümleler bulurum. Benim gaza getirici yöntemlerimden faydalanarak zorlu anlardan kurtulmayı deneyebilirsiniz.

KENDİNİ MOTİVE ET

Dik Yokuşlarda

Başımı göğsüme gömmek ya da quadriceps kaslarımın acısı nedeniyle homurdanmak yerine, sesli bir şekilde "Tepeleri çok seviyorum" derim. Bu sayede kontrolü beynin bilinçli tarafına vererek tepeye çıkacak motivasyonu sağlarım ve diğer koşucuları, yüzlerindeki gülümsemeleriyle birlikte geride bırakırım.

Aşağı İnerken

Yokuştan aşağı inerken "akıcı ve hafif" kelimelerini düşünerek kendimi zemine yakın ve hafif bir şekilde koşmaya odaklarım. Bu sayede zemine sertçe çarpmam ve kaval kemiklerimde ya da hamstring kaslarımda herhangi bir gerilme yaratmam. Ayrıca quadriceps kaslarımı da gereğinden fazla kullanmamış olurum.

Biraz Tempo Lazımsa

Kendime (aslında öyle olmasa bile) "git gide hızlandığımı" söylerim. Bunu yaparken kendimi zihinsel olarak kandırmam gerektiği için saatime bakmam. Öte yandan kendime "kuvvetli" olduğumu söyleyerek, bitiş çizgisine gidebilecek enerjim olduğunu hatırlatırım.

YAZI: JEFF GALLOWAY

İLLÜSTRASYON **RAMI NIEMI**

RUNNER'S
WORLD
facebook.com/runnersworldtr
twitter.com/runnersworldtr
instagram.com/runnersworldtr
WWW.RUNNERSWORLDTR.COM

ASLA BAHANE YARATMA

İSTER OTURMA ODANIZDA, İSTER SEYAHAT SIRASINDA OTEL ODASINDA YAPACAĞINIZ BU ANTRENMAN PROGRAMIYLA, EMEKLERİNİZİ SEKTEYE UĞRATMAYIN.

DERLEYEN: UĞUR MUTLU

Her Zaman, Her Yerde

Kuvvet antrenmanları en az kardiyo antrenmanları kadar önemlidir. Daily Burn antrenörü Becca Pace tarafından tasarlanan antrenman programıyla, kalça ve hamstring kaslarınızı çalıştırabilir ve bunu yaparken merkez bölgenizin kuvvetini ortaya çıkaracak bir denge yaratabilirsiniz. Bu antrenman programının karma arazilerde ayakta kalmanız açısından size fayda sağlayacağını söyleyen Pace, "Bu antrenman sadece kadınlara değil, erkeklere de yönelik. Egzersizler cinsiyet fark etmeksizin güçsüz ya da gergin durumda olan dengeleyici kaslarınızı çalıştıracak" diyor. Havlunuzu alın ve çalışmaya başlayın.

1 Plié Oblique Crunch

Ayaklarınızı kalça genişliğinden biraz daha fazla açın. Ayak parmak uçlarınızı dışa döndürün ve kollarınızı yana doğru açın. Squat yaparak alçalın. Belinizi bükerek solunuza doğru eğilin. Sağ kolunuzu yukarı kaldırın ve sol elinizi baldırınızın arkasına götürün. Merkeze dönerek hareketi diğer yöne doğru tekrar edin. Toplamda 4 tekrar yapın.

2 Side to Cross Lunge

Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın. Sağ ayağınızla yana doğru adım atın ve sağ dizinizi bükün. Ellerinizi birleştirin ve kalçanızı geriye doğru iterek lunge yapın. Sağ ayağınızı önce başlangıçtaki konuma, ardından da sol ayağınızın arkasına doğru götürün. Bu pozisyondayken de lunge yapın. 8 tekrarı tamamladıktan sonra tarafları değiştirin.

3 Scissor Abs

Zemine sırtüstü uzanın. Bacaklarınızı uzatın. Belinizle zemine doğru baskı uygulayarak bacaklarınızı düz bir şekilde yukarıya kaldırın. Başınızı ve omuzlarınızı ayak parmaklarınıza doğru kaldırın. Şimdi bir bacağınızı arkasından tutun ve diğer bacağınızı aşağı indirin. Tarafları değiştirerek hareketi hızlı bir biçimde tekrar edin. Toplamda 16 tekrar yapın.

FOTOĞRAFLAR MATT RAINEY

4 Bridge Swing

Sırtüstü uzanın. Topuklarınızı kalçanıza yakın bir şekilde yere koyun. Kalçanızı sıkarak yukarı kaldırın. Ağırlığınızı sol topuğunuza verin. Sağ ayağınızı dümdüz yukarı kaldırın. Ardından, neredeyse zemine değinceye dek alçaltın. Sonra, 45 derecelik açıyla yana açın. Başlangıç pozisyonuna dönün. 8 tekrar yaptıktan sonra tarafları değiştirin.

5 Single-Leg Walk Out

Havluyu yere serin ve basında durun. Bir bacağınızı geriye doğru uzatın. Öne eğilerek ellerinizi havlunun üzerine koyun ve sonuna kadar ellerinizle yürüyün. Bunu yaparken bacağınızı havada tutun. Plank pozisyonunda durakladıktan sonra, ellerinizle geriye doğru emekleyin. Ayağa kalkın. Toplamda 4 tekrar yapın ve hareketi diğer bacağınızla tekrar edin.

6 Second Position to Lunge

Ayaklarınızı kalça genişliğinden biraz fazla açın. Ayak parmak uçlarınızı dışa döndürün ve kollarınızı yana açın. Squat yapın. Tamamen kalkmadan, ayaklarınızla sola dönün. Vücudunuzla ayaklarınızı takip edin ve lunge yapın. Tamamen ayağa kalkmadan başlangıç pozisyonunuza dönün. Hareketi sağınıza doğru tekrar edin. 8 tekrarı tamamlayın.

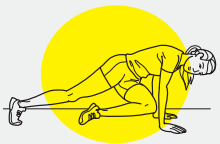
YAZI: LISA HANEY. İLLÜSTRASYONLAR: CHARLIE LAYTON

Kardiyo Zamanı

Westin Hotels and Resorts'un spor danışmanı Chris Heuisler tarafından dizayn edilen bu kardiyo çalışmasıyla sadece yağ yakmakla kalmayacak, aynı zamanda sakatlıklardan da korunacaksınız. Her bir hareketi 8 tekrar yapın. Egzersizleri 20 dakikayı tamamlayana dek istasyon çalışması şeklinde yapmaya devam edin.

Alternating Crab Reach

Ellerinizi ve ayaklarınızı zemine yerleştirerek oturun. Parmak uçlarınızı arkanıza döndürün. Kalçanızı yukarıya kaldırın. Sağ kolunuzu başınızın üzerinden sola doğru uzatın. Hareketi diğer yöne doğru da yaparak ilk tekrarı tamamlayın.

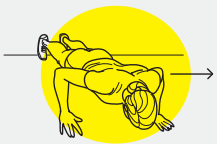


Plank with Knee Drive

High plank pozisyonu alın. Merkez bölgenizi sıkın. Sol dizinizi hızlı bir şekilde sağ dirseğinize götürün. Başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi diğer bacağınızla tekrar ederek ilk tekrarınızı tamamlayın.

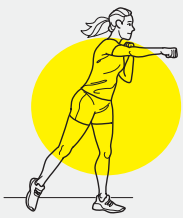
Side Lunge and Balance

Ayağa kalkın. Sağ ayağınızla yana doğru adım atarak lunge yapın. Sol bacağınızı düz tutun. Sağ ayağınızı neredeyse zemine değecek şekilde tekrar sol ayağınızın yanına çekin. Bir an duraklayın; sonra tarafları değiştirerek tekrarlarınızı yapmaya devam edin.



Lateral Pushup

High plank pozisyonu alın. Sol eliniz ve ayağınızla solunuza doğru adım atın. Bu adımları sağ eliniz ve ayağınızla izleyin. 1 adet şınav çekin. Sağ eliniz ve ayağınızla sağınıza doğru adım atın. Yine bu adımları diğer kol ve bacağınızla takip edin. Bir şınav daha çekin. İlk tekrar tamam.



Squat-Cross-Punch

Sırtınızı düz ve göğsünüzü dik tutarak squat yapın. Ayağa kalkarken kalçanızı solunuza doğru çevirin ve sağ elinizle yumruk atın. Başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi diğer yöne doğru tekrar ederek ilk tekrarınızı tamamlayın.

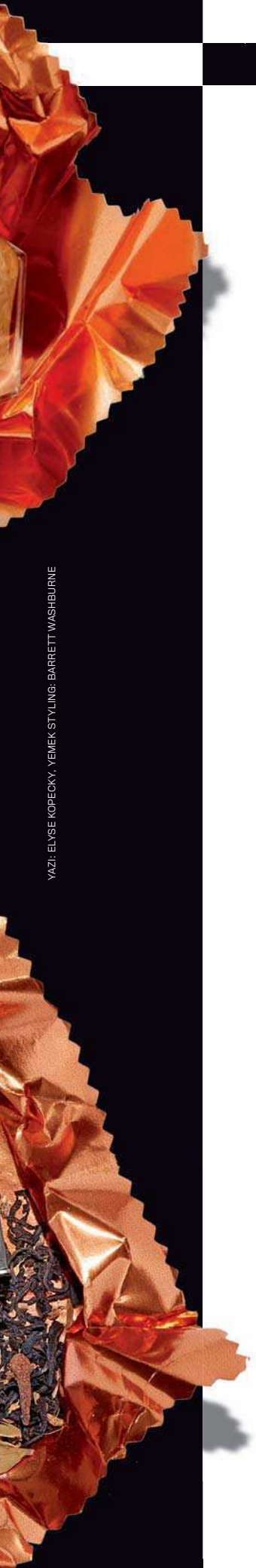
Skater

Ayağa kalkın. Sağ ayağınızı kullanarak birkaç santim solunuza sıçrayın. Sol ayağınızla zemine iniş yaparken sağ ayağınızı paten yapıyormuşcasına arkaya doğru savurun. Hareketi diğer yöne tekrar ederek ilk tekrarınızı tamamlayın.

EV YAPIMI ATIŞTIRMALIK

DAHA KEYİFLİ -VE DAHA HIZLI- KOŞULAR İÇİN KENDİ MUTFAĞINIZDA HARİKALAR YARATABİLİRSİNİZ.

DERLEYEN: DERYA KUŞ YAVUZ



YAZI: ELYSE KOPECKY. YEMEK STYLING: BARRETT WASHBURNE

1 Krakerli Granola

7 MİNİK KÂSE

Enerji deponuzu çıtır çıtır ve sağlıklı atıştırmalıklarla doldurarak kendinizi iyi hissedin. Tuzlu ve baharatlı bu granola, zengin protein ve sağlıklı yağ içeriğine sahip.

- **3** küçük kâse tuzlu kraker
- **2** küçük kâse badem ve kaju
- **1** küçük kâse yulaf ezmesi
- **3** yemek kaşığı ay çekirdeği içi
- **2** çay kaşığı toz hardal
- **1** çay kaşığı sarımsak veya soğan tozu
- **½** çay kaşığı sofra tuzu
- **¼** çay kaşığı kırmızı toz biber
- **2** yumurta beyazı
- **2** yemek kaşığı zeytinyağı
- **2** yemek kaşığı bal

Fırını 135 dereceye ayarlayın. Geniş bir fırın tepsisini yağlı kâğıtla kaplayın. Geniş bir kapta krakerler, kuruyemiş, yulaf, ay çekirdeği ve baharatları karıştırın. Küçük bir kapta ise yumurta beyazı, zeytinyağı ve balı, çırpma teli ile çırpıp, kuru malzemelerin üzerine döküp iyice karıştırın. Karışımı fırın tepsisine yayın, fırına sürüp 40 dk pişirin. 20. dk'sında fırını açıp bir defa karıştırın. Fırından çıkardıktan sonra tamamen soğumasını bekleyin ve kavanozlara alın.

2 Baharatlı Ceviz Ezmesi

230 G

Koşuya sabah erken çıkanlar için ipucu: Antienflamatuvar özelliği olan ve vücuda ekstra enerji sağlayan ceviz ezmesini, bir muzla birlikte mideye indirin. Sağlıklı yağ deposu olan ceviz, uzun süren bir enerji verir ve kasların daha hızlı toparlanmasını sağlayan antioksidanlar bakımından da zengindir.

- **300** g tuzsuz kavrulmuş ceviz
- **2** yemek kaşığı Hindistan cevizi sekeri
- **1** çay kaşığı vanilya
- **½** çay kaşığı tarçın
- **⅛** çay kaşığı tuz

Mutfak robotu veya yüksek hıza çıkabilen bir blender'da ceviz, şeker, vanilya, tarçın ve tuzu karıştırın. İyice pürüzsüz olana kadar ara ara durdurarak çalıştırın. Her durduğunuzda robottaki karışımı spatulayla alt üst etmeyi ihmal etmeyin. Pürüzsüz bir ezme olduğunda cam bir kavanoza alın.

3 Kabak Çekirdekli Vişneli Bitter Çikolata

10 PARÇA

Süpermarketlerdeki davetkâr çikolataların hepsi, rafine şeker ve yapay tatlandırıcılarla dolu. Kaliteli ve tatlandırılmamış bir kakao ve dört aromatik ilaveyle evde hazırlanan bu tarif, kakao, kabak çekirdeği ve vişneden oluşan üçlü kombo sayesinde vücuda enerji ve mineral takviyesi sağlıyor.

- **110** g Hindistan cevizi yağı
- **35** g kakao
- **60** ml akçaağaç şurubu
- **45** g kabak çekirdeği içi
- **30** g vişne kurusu (tatlandırılmamış)

20x20 cm'lik kare bir fırın kabını yağlı kâğıt ile kaplayın (kenarlardan hafifçe taşacak şekilde ayarlayın). Bir sos tenceresini orta ateşe getirin, Hindistan cevizi yağı, kakao ve akçaağaç şurubunu tencereye alarak eriyene kadar karıştırın. Karışımla fırın kalıbının tabanını kaplayın, eşit dağılmasına dikkat edin. Kabak çekirdeklerini ve vişne kurularını serpiştirin. Buzluğa alıp en az bir saat dondurun. Çıkardıktan sonra parçalara bölün ve streç filme sararak buzlukta saklayın. İçindeki yağ oda sıcaklığında erimesine neden olur.

4 Zerdeçallı Baharatlı Patlamış Mısır

8 MİNİK KÂSE

Ev yapımı patlamış mısır, koşucular için harika bir tam tahıllı atıştırmalıktır, özellikle de Hindistan cevizi yağı ve antienflamatuvar baharatlarla hazırlandıysa. Ortamı bir anda ısıtabilen patlamış mısıra, herhangi bir yapay tereyağı kullanmadan hafif sarı bir renk vermek için zerdeçaldan daha doğru bir içerik düşünülemez. Baharatlı mısır patlaklarını kavrulmuş kuruyemişlerle karıştırabilirsiniz.

- **5** yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- **110** g patlatmalık mısır
- **1** çay kaşığı sofra tuzu
- **1** çay kaşığı toz zerdeçal
- **½** çay kaşığı sarımsak tozu
- **½** çay kaşığı kırmızı toz biber

3 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağını geniş bir tencerede yüksek ateşte eritin. Yağ ısındığında mısırları tencereye atın ve kapağını kapatın. Mısırlar patlamaya başladığında ateşi ortaya düşürün ve tencereyi sallamaya başlayın. Patlama sesi azalmaya başladığında tencereyi ocaktan alın ama kapağını kapalı tutmaya devam edin. Ses çıkmadığında kapağı açıp mısırları geniş bir kaba aktarın. Tuz ve baharatları ayrı bir kapta karıştırın ve yarısını patlamış mısırların üzerine dökün ve karıştırın. Kalan 2 yemek kaşığı yağı eritip patlamış mısırlara dökün ve karıştırın. En son kalan baharatları da ekleyin, karıştırıp servis edin.

5 Gençleştiren Chai Tea

1/2 LT

Bir kupa sıcak chai tea, soğuk bir havada yapılmış uzun bir koşunun ardından onarıcı bir işlev görüyor. Ayrıca içeriğindeki zencefil ve diğer baharatlar da sindirime yardım ediyor. Hediyelik ipucu: Çayı akıtmayan bir seyahat termosunun içinde hediye edin.

- **85** ml siyah çay
- **2** yemek kaşığı zencefil dilimi
- **3** yemek kaşığı kakule tohumu (aroması için tohumu kırın)
- **2** yemek kaşığı karanfil
- **1** çay kaşığı toz tarçın
- · Tarçın çubuğu, isteğe bağlı

Bir kâsede çay ve baharatları harmanlayın. Karışımı bir kavanoza doldurun ve çayı demlemeye geçin: 1 veya 2 çay kaşığı kadar çayı, çay süzgeci (kapalı olanlar) veya çay torbasına koyup kupaya yerleştirin. Kaynamış suyu üstüne dökün, üzerini kapatın ve birkaç dk demlenmesini bekleyin. Çay, rengini suya verdiğinde süzgeci içinden çıkarın. Bal, süt veya tarçın çubuğuyla servis edin.

Elyse Kopecky, *The New York Times*'ın çok satanlar listesindeki *Run Fast Eat Slow* kitabının ortak yazarı.

FOTOĞRAF **MITCH MANDEL**

ŞEKERİ TADINDA BIRAK

ŞEKERDEN KAÇIŞ YOK. AŞAĞIDAKİ YÖNTEMLERLE NEFSİNİZE HAKİM OLUN.

DERLEYEN: DERYA KUŞ YAVUZ

ŞEKER ARTIK HER YERDE. Sadece bayramlarda veya özel günlerde fazla kaçırdığınız için kendinizi suçlu hissedeceğiniz bir şey olmaktan çıkalı epey oldu. Meyveli yoğurtlardan kahvaltılık gevreklere, protein barlardan kahveli içeceklere varana dek, yediğiniz içtiğiniz her şeyde şeker var. Fazla şeker tüketmenin sağlığımız için iyi olmadığını bildiğimiz hâlde, buna karşı koyamıyoruz. Çünkü şeker, beynimizin dopamin reseptörlerini uyarıyor (uyuşturucu bağımlılığında da aynı mekanizma işliyor), kendimizi çok iyi hissettiriyor ve bir sonraki "doz" için istek duymamıza neden oluyor. Koşucuların şekerle problemi ise daha büyük. Antrenmanlarımıza yakıt sağlamak ve sonrasında toparlanmak için enerji jellerinden ve içeceklerinden (bazen doğrudan şekerin kendisinden) medet umuyoruz.

Ne yazık ki koşmak, aşırı şeker tüketiminin sağlığınızda yarattığı olumsuz etkilere karşı vücudunuzu korumaya yetmiyor. İster egzersiz yapın ister yapmayın, fazla şeker alımı obezite, diyabet, kalp rahatsızlıkları, depresyon ve uyku bozuklukları riskini yükseltiyor.

Academy of Nutrition and Dietetics sözcüsü diyetisyen Kristen Gradney, rafine tatlandırıcıların ağzınızdan girip doğruca kan dolaşımınıza daldığını söylüyor. Bu da vücudunuzu, bir seferde yüksek dozda şekeri işlemeye zorluyor. Gradney, "Bedenimiz zamanla şekeri işleme konusunda daha düşük verim göstermeye başlıyor. Bu da yaş aldıkça diyabet gibi sorunlara daha duyarlı olduğumuz anlamına geliyor" diyor.

Bu tablo gösteriyor ki sağlıklı insanların bile -koşucular gibi- günlük ilave şeker tüketimlerini, Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği üzere 25 gramın altında tutması gerekiyor. Yine de bu durum, doğal şeker içeren, bunun yanında su, lif ve/veya protein gibi şekerin kana hemen karışmasını engelleyen besin öğelerini de barındıran işlenmemiş gıdalardan kaçınmanızı gerektirmiyor. Gelecek yıllarda ABD başta olmak üzere birçok ülkede uygulanacak olan gıda etiket düzenlemeleri, ilave şekeri de yazmayı gerektirecek. Bunun da takibi kolaylaştırması bekleniyor. O zamana kadar, bu stratejilerin de yardımıyla şekerle aranıza mesafe koymaya bakın.

BİR ANDA MI BIRAKMALISIN?

Diyabet istatistikleri yükseldikçe, şeker bağımlılığının farkına varan ve belirli bir zaman dilimi içinde, bir nevi şeker detoksuna girerek bundan kurtulmaya çalışan insanların da sayısı arttı. Bunu deneyimleyenler, şekeri kesmenin uyku kalitesini yükselttiğini, akneleri tedavi ettiğini, kilo vermeye yardımcı olduğunu, ruh halini ve odaklanmayı iyileştirdiğini söylüyor. Central Washington Üniversitesi'nden Dr. Kelly Pritchett, şekeri kesmenin her şeyi çözmeyeceğini ama kan şekerindeki dalgalan-

Doğaya Dön

Hazır kek veya donat gibi yüksek oranda ilave şeker içeren yiyecekler yerine, elma veya hurma gibi doğal şeker oranı yüksek besinler tercih edin. Size, ihtiyacınız olan tatlı tadı, daha düşük kalori ve daha besleyici bir içerikle verir. Gradney, "Tatlı meyveler ve sebzeler cupcake kadar çekici görünmeyebilir, ama psikolojik olarak şeker ihtiyacınızı karşılar ve aniden bastıran tatlı yeme isteğinizi önler" diyor.

Kendinle Anlaşma Yap

Cornell Üniversitesi'nden araştırmacı, aynı zamanda *Slim by Design* kitabının yazarı Dr. Brian Wansink, tatlıya "hak kazanma" yönteminin şeker isteğinizi kesmeye yardımcı olduğunu söylüyor. Wansink, "Kendinize tatlı yemenin bir bedeli olduğunu gösterin, böylece hayır dememiş olur ama işi yokuşa sürmüş olursunuz" diyor. Mesela öğle yemeğinden sonra dondurma mı yemek istiyorsunuz? Yapmaktan sürekli kaçtığınız bir ev işi veya angaryayı kendinize koşul olarak öne sürün. Aylardır kimsenin el sürmediği çalışma odasını düzenlemek veya ofise asansör yerine merdivenle çıkmak işe yarar. Bu bedeli ödemekten kaçınmak sizi tatlı yemekten de kaçınmaya zorlayacaktır. Bazen de tam tersi bir etkiyle, uzun zamandır yapmayı ertelediğiniz işleri tatlı yemek uğruna bir bir hallederken, tatmin duygunuz artabilir ve kendinizi iyi hissetmek için daha fazla şekere ihtiyaç duymayabilirsiniz.

Dengele

Şekerli yiyecekleri daha sağlıklı olanlarla kombinleyerek zararın yüzdesini ve etkisini düşürebilirsiniz. Örneğin, sevdiğiniz bir meyve suyunu maden suyuyla birlikte için, sıcak çikolatayı sade kahveyle tüketin veya bir top dondurmayı aynı miktarda orman meyvesiyle beraber yiyin. Tatlı kahvaltılık gevreğinizi, sade yulaf ezmesi veya buğday gevreğiyle karıştırmak da iyi bir yol. Gradney, bu metodla yoksunluk hissi yaratmadan toplam şeker ve kalori alımınızı düşürebileceğinizi belirtiyor.

Porsiyonlara Böl

Tek porsiyonluk dondurma veya kurabiyeler sağlıklı porsiyonla yetinmenize yardım edip, koca bir bisküvi paketini bitirmenizi engelleyebilir. *Health Psychology*'de yayımlanan 2012 tarihli bir çalışma, bir porsiyonluk patates cipsi tercih eden kişilerin toplamda yüzde 50 daha az yediğini (yani 250 kalori daha az aldıkları) buldu. Yalnız paketin üzerindeki besin tablosunu iyi okuduğunuzdan emin olun, çünkü bazı paketler küçük olsa da bir porsiyondan fazla içerebiliyor. Gradney'nin bir uyarısı da bu zararlı minik abur cubur paketlerini görüş açınızdan uzak tutmanız. Böylece bir paket yedikten sonra ikinci veya üçüncüye el uzatmazsınız.

Doğru Zamanı Bul

Koşucuların şekerine dokunamayacağınız iki zaman vardır: Koşu sırası ve koşuyu tamamladıktan hemen sonrası. Bu zaman dilimlerinde vücut, şekeri harcanan enerjiye yakıt olarak ve kasların glikojen depolarını doldurmak için kullanıyor. Central Washington Üniversitesi'nden sporcu beslenmesi uzmanı Dr. Kelly Pritchett, "Geri kalan zamanlarda tıpkı sedanter bir insanın vücudundaki gibi bir mekanizma işliyor; glikojen depoları doldurulduktan sonra, fazla şeker yağ olarak depolanıyor" diyor. Elbette çikolatalı süt veya ananas size daha yüksek bir besin değeri kazandırır; ama eğer donat, yarattığı suçluluk duygusuna rağmen en büyük zevklerinizden biriyse, onu koşu sırasında veya koşudan sonraki 30 dk içinde yemeye bakın.

Bir Lokma Al

Çalışmalar herhangi bir yiyecekten alınan en büyük hazzın ilk lokmada olduğunu ve büyük porsiyonlar tüketen kişilerin, daha küçük porsiyon tercih edenlere kıyasla daha az memnuniyet duyduklarını gösteriyor. Bu bilimsel bulgulara kulak verin ve canınız tatlı bir şeyler çektiğinde sadece bir ısırık almayı deneyin. Wansink, "Sevdiğiniz tatlardan tamamıyla uzak durmanın sürdürülebilir olmadığını, insanların bir defa kuralı çiğnedi mi sağlıklı beslenmeye dair umutlarını bütünüyle yitirebildiklerini görüyoruz" diyor. Kendinize favori tatlınızdan bir veya iki ısırık alabileceğinizin iznini verdikten sonra, minimum hasarla maksimum haz vermiş olursunuz. Bu fark özellikle yüksek standartlı ürünlerde kendini gösteriyor. Küçük bir dilim kaliteli bir Belçika çikolatası, marketteki sıradan bir çikolataya göre daha tatmin edici olabilir.

Aşırı şeker tüketimi, beynin dopamin reseptörlerini uyarıyor. Kendinizi çok iyi hissediyor ve bir doz daha almak istiyorsunuz.

YAZI: KELLY BASTONE, FOTOĞRAF: DAN SAELINGER

maları azaltarak enerjinizi daha stabil ve yüksek tutacağını söylüyor. Ayrıca kötü beslenme alışkanlıklarını bırakıp, şekere daha az bağımlı bir düzene geçme eğilimi de kazanabilirsiniz. Yine de Pritchett, ilave şekeri hayatımızdan bütünüyle çıkarmanın uzun vadede sürdürülebilir olmadığını düşünüyor.

BU İSTAH AÇICI KARBONHİDRATLA KOŞULARINIZA DOĞRU ŞEKİLDE YAKIT SAĞLAYIN

KASLARINI PATATESLİ PANKEKLE DOYUR

BU LEZZETLİ VE BESLEYİCİ PATATESLİ PANKEKLER KOŞULARINIZA GÜÇ KATACAK.

PATATESLİ PANKEK

TOPLAM SÜRE: 1 SAAT / PORSİYON: 4

Spagettiye oranla kompleks karbonhidrat özelliği ve potasyum içeriği daha yüksek olan patates, sıradan bir makarna tabağına çok iyi bir alternatiftir. Patatesli pankek yumurta ve yağ ile hazırlandığından glisemik indeksi, tek başına patatesten daha düşüktür. Böylece karbonhidrat kanınıza daha yavaş geçer ve bu sayede uzun koşular için dengeli ve dayanıklı bir enerji kazanmış olursunuz.

MALZEMELER

- **450** g patates, kabuğu fırçalanmış
- **1** orta boy soğan, ikiye kesilmiş
- **1** çay kaşığı kaya tuzu
- **1** büyük yumurta, hafif çırpılmış
- **65** g un
- **8** yemek kaşığı zeytinyağı, kızartmak için

HAZIRLANIŞI

Mutfak robotu veya bir rende yardımıyla patatesleri ve soğanları rendeleyin. Geniş bir süzgecin içine temiz bir mutfak havlusu veya tülbent serip rendelediğiniz sebzeleri içine koyun ve tuz serpin. 30 dk böyle dinlendirdikten sonra mutfak bezini avuçlarınızın arasında sıkarak çıkarabildiğiniz kadar suyunu çıkarın. Suyu süzülmüş sebzeleri geniş bir kaba alın, yumurta ve unu ilave edip karıştırın. Geniş bir tavayı orta ateşe koyup yağı iyice ısıtın. Patatesli karışımdan ortalama 2 yemek kaşığı kadar parçaları tavaya atıp ıspatula ile 1 cm'den daha ince olacak şekilde düzleştirin. Her bir tarafını altın rengini alana kadar 2 dk kızartın. Tüm karışımı aynı yöntemle pişirin. (Aynı anda birkaç tanesini pişirebilirsiniz ama yapışmamasına dikkat edin.) Tüm pankekleri kâğıt havlu serili geniş bir tabağa dizip tuz serpiştirin. Ve aşağıdaki soslardan biriyle servis edin.

SOSLAYIN

Pankeklerinize daha keskin bir tat vermek için aşağıdaki tariflerden birini kullanın.

Elma-Armut Sos

TOPLAM SÜRE: 35 DK / PORSİYON: 4

MALZEMELER

- **1** elma, soyulmuş, çekirdeği çıkarılmış ve doğranmış
- **1** armut, soyulmuş, çekirdeği çıkarılmış
- **1** çay kaşığı bal/akçaağaç şurubu
- **½** çay kaşığı toz tarçın

HAZIRLANIŞI

Bir sos tenceresini ocağa koyup, ısıyı orta-düşük seviyeye getirin. Elma, armut, bal, tarçın ve 2 yemek kaşığı kadar suyu tenereye alın ve kapağı kapalı pişirin. Ara ara karıştırarak 15-20 dk, meyveler yumuşayıp parçalanana kadar devam edin. İçine bir tutam tuz atıp ocaktan alın, dinlendirin.

Kaşarlı Sos

TOPLAM SÜRE: 20 DK / PORSİYON: 4

MALZEMELER

- **1** yemek kaşığı tuzsuz tereyağı
- **1** yemek kaşığı un
- **240** ml tam yağlı süt
- **85** g rendelenmiş kaşar peyniri

HAZIRLANIŞI

Bir sos tenceresini orta sıcaklıktaki ocağın üzerine alıp tereyağını eritin. Unu da ilave edip 1 dk kavurun. Sütü ekleyin, ateşi orta-yüksek ayara çıkarın ve hafifte kaynamasını sağlayın. Sos yoğunlaşana kadar bu ayarda pişirin. Karışımı ateşten alıp peyniri karıştırın.

Karamelize Soğan Sos

TOPLAM SÜRE: 30 DK / PORSİYON: 4

MALZEMELER

- **1** yemek kaşığı zeytinyağı
- **6** arpacık soğan, dilimlenmiş
- **½** çay kaşığı kaya tuzu

HAZIRLANIŞI

Tavayı orta-düşük sıcaklıktaki ocağın üzerine koyun ve zeytinyağını ısıtın. Soğan dilimlerini ve tuzu ekleyip iyice karıştırın. Devamlı karıştırarak soğanlar yumuşayıp renkleri koyuşana kadar pişirin. (Yanacak gibi olurlarsa çok az su ilave edebilirsiniz.)

AROMA DESTEĞİ

FARKLI TAT VE FAYDALARIN PEŞİNE DÜŞMEK İÇİN ANA TARİFTEKİ PATATESLERİN YARISINI AŞAĞIDAKİ SEBZELERDEN BİRİYLE DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ.

Brüksel Lahanası

EKLE › 250 g Brüksel lahanası, temizlenmiş
FAYDASI › C vitamini ve daha keskin bir tat verir.

Tatlı Patates

EKLE › 250 g tatlı patates, soyulmuş
FAYDASI › Kas hasarını önleyen betakaroten almanızı sağlar.

Kırmızı Pancar

EKLE › 250 g kırmızı pancar, soyulmuş
FAYDASI › Bu topraklı bitkideki nitratlar dayanıklılık kazandırıyor.

Kereviz

EKLE › 1 orta boy kereviz, soyulmuş
FAYDASI › Taze tadı ve kokusunun yanında kalsiyum ve potasyum sağlar.

Havuç

EKLE › 3 orta boy havuç, soyulmuş
FAYDASI › Tatlı bir lezzet ve lifin yanı sıra C vitamini almanızı sağlar.

FOOD STYLING BY BARRETT WASHBURNE; PHOTOGRAPHS BY OLEKSANDR PEREPELYTSIA/ALAMY (BRUSSEL SPROUTS); FOODFOLIO/ALAMY (SWEET POTATO); SERGII TELESH/ALAMY (BEETS); D. HURST/ALAMY (CELERY ROOT); STEPHEN FRENCH/ALAMY (PARSNIP); LH IMAGES/ALAMY (CARROT)

FOTOĞRAFLAR **MITCH MANDEL**

Men's Health'i takip edin,
erkek olmanın keyfini yaşayın.
menshealth.com.tr
instagram.com/menshealthtr
facebook.com/MensHealthTurkiye
twitter.com/MensHealth_TR
pinterest.com/menshealthtr
Men'sHealth

GİZLİ KAHRAMANLARA SAYGI

BACAKLARINIZ, QUADRİCEPS VE HAMSTRİNG KASLARINIZDAN İBARET DEĞİLDİR. DİZİNİZİN ALT TARAFINDAKİ KASLARI DA KUVVETLENDİREREK HIZ SINIRLARINI ZORLAYIN.

DERLEYEN: UĞUR MUTLU

ADIMLARINIZIN GÜCÜNÜ ARTIR-mak için, alt vücudunuzdaki üç temel kas grubunu (quadriceps, kalça ve hamstring) hedef almanız gerektiğini muhtemelen biliyorsunuzdur. Ancak bu oyunda başka oyuncular da var. Küçük boyutlarına karşın kalf ve bilek kaslarınız da adımlarınızın gelişmesi ve temponuzun artması açısından çok önemli rol oynar.

Şimdi bu kasları gün içinde ne sıklıkla kullandığınızı bir düşünün. Her ayağa kalktığınızda ve yürüdüğünüzde bu kaslarınızı kullanıyorsunuz. East Caroline Üniversitesi Biyomekanik Laboratuvarı'nın müdürü Paul DeVita, kalf kaslarınızın büyük bölümünü oluşturan gastrocnemius ve

YAZI: CINDY KUZMA

FOTOĞRAFLAR **MITCH MANDEL**

soleus kaslarınızın, koştuğunuz zaman sizi ileri ve yukarı hareket ettirmek için son itişi yaptığını söylüyor. Üstelik bu itme, kısmi olarak adım uzunluğunuzu ve temponuzu da belirliyor. Yani bu isimsiz kahramanları görmezden gelirseniz, hızınızdan kaybedebilir ve daha da kötüsü sakatlık riskinizi artırabilirsiniz.

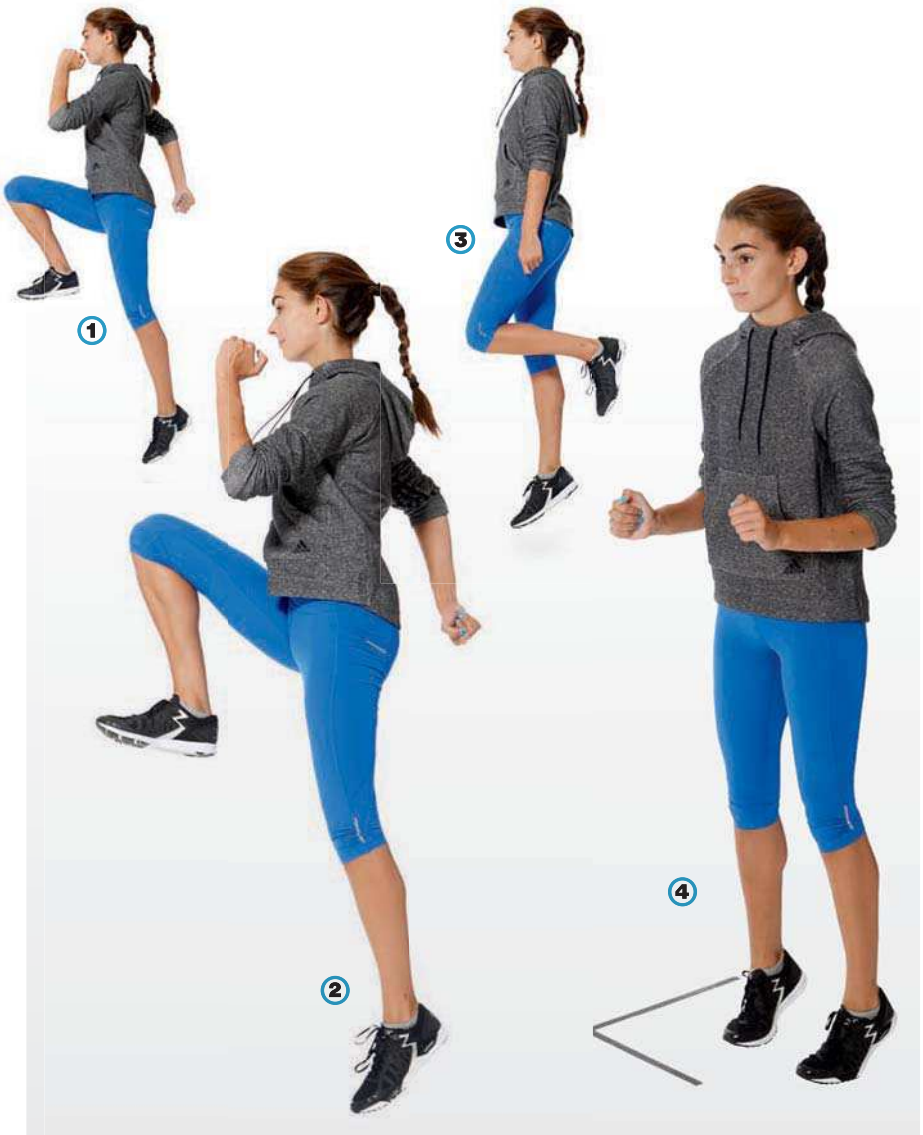
Bilim insanlarının bunun neden olduğuna dair bazı fikirleri var. Koşucuları üç boyutlu hareket yakalama sistemiyle inceleyen Finlandiyalı araştırmacılar, kalf kasları için gereken eforun, quadriceps kaslarınızdan yüzde 25 oranında daha fazla olduğunu ortaya koydu. Bu da uzun koşularda ya da yarışlarda sakatlığa daha fazla meyilli olduğunuz ve temponuzun baltalanması anlamına geliyor.

DeVita, kalf ve bilek kaslarınızın, yaşınız ilerledikçe değişmeye ve küçülmeye meyilli olduğunu söylüyor. 20 ve 60 yaşındaki koşucuların biyomekaniğini inceleyen DeVita, yaşlı koşucuların, beşte bir ila üçte bir kadar daha az bilek gücüne sahip olduğunu ve bunun da yüzde 10 oranında daha düşük tempo ve adım kısalığı anlamına geldiğini gördü.

Memphis Üniversitesi biyomekanik profesörü Max Paquette ise kalf kaslarının fonksiyonunu ve güç üretimini artıracak egzersizlerle bu düşüşlerin önüne geçilebileceğini söylüyor. Yani bu küçük kaslarınıza ihtiyaçları olan sevgiyi vermek için hala geç kalmadınız.

Ancak kuvvet kazanmak için daha çok ve daha hızlı koşmaya çalışmamamız gerekiyor. Paquette, bunu yapmanın, yeterince antrenman yapmamış olmanız halinde sakatlık riskini büyük oranda artıracağını söylüyor. Bir anda gaza gelmek yerine, Paquette'nin tasarladığı egzersizleri haftada iki ya da üç kez yapabilirsiniz. Yandaki hareketlerin tümü, yoğunluğun ve şiddetin arttığı antrenmanlarınızda, bacak sağlığınızdan bir şey kaybetmemenizi sağlayacak nitelikte.

ISINMA ▸ Dinamik bir ısınma için koşmadan önce aşağıdaki egzersizleri yapın.



1 Forward Skip

Bir dizinizi bel hizanıza kadar çekerek sıçrayın ve diğer taraftaki kolunuzu da ileriye doğru savurun. Arkadaki bacağınızı düz tutun. Parmak uçlarınızla sıçrayıp, parmak uçlarınızın üzerine iniş yaparak kalf kaslarınızı çalıştırın. 30 metre ileriye gittikten sonra yürüyerek başladığınız yere dönün. Hareketi toplamda 3 set yapın.

2 High Skip

Bir önceki harekette olduğu gibi ileriye doğru hareket edin. Fakat bu sefer, her sıçrayışta ayaklarınızın yerden tamamen ayrılmasını sağlayın. 30 metre kadar ilerledikten sonra başladığınız noktaya yürüyün. Hareketi toplamda 3 set yapın.

3 Toe Jump

Ayaklarınızı kalça genişliğinde açarak parmak uçlarınızın üzerinde durun. Dizlerinizi tamamen kilitlemeden (fakat sağlam tutarak) sıçrayışlar yapın. Hareketi 20 tekrardan 3 set şeklinde yapın.
İleri Seviye: Sağ ayağınızın üzerinde tek ayak sıçrayın. 5 sıçrayıştan sonra tarafları değiştirin. İlk seti tamamladıktan sonra 2 set daha yapın.

4 Double-Leg Box Jumps

Ayaklarınızı kalça genişliğinde açarak parmak uçlarınızın üzerinde durun. Sıçramaya başlayarak saat yönünde kutu çizin. İlk önce birkaç adım ileriye, sonra sağınıza, ardından geriye ve son olarak da sola sıçrayın. Bunu toplamda 5 kez tekrar edin. Hareketin yönünü tersine çevirerek ilk seti tamamlayın. Toplamda 3 set yapın.

KUVVET ANTRENMANI

Aşağıdaki egzersizleri haftada iki ya da üç kez yaparak kuvvetinizi ve dengenizi artırın.

1 Lunge with Calf Raise

Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın. Sağ ayağınızla lunge yapın. Ağırlığınızı sağ ayak basparmağınıza vererek, parmak uçlarınızın üzerinde 10-12 kez yükselin ve alçalın. Bunu yaparken omurganızı dik tutun. Başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi diğer ayağınızla tekrar ederek ilk seti tamamlayın. Hareketi toplamda 3-4 set kadar yapın.

2 Seated Calf Raise

Bir sehpaya ya da sandalyeye oturarak, parmak uçlarınızı önünüze yerleştirdiğiniz 30 santim yüksekliğindeki platformun üzerine yerleştirin. Ağırlık plakasını, dambılları ya da ağır bir objeyi (kitap kutusu gibi) dizlerinizin 7 santim yukarısında üst bacağınıza yerleştirin. Topuklarınızı kaldırabildiğiniz kadar yukarıya kaldırarak kalf kaslarınızı sıkın. Ardından kalf kaslarınızdaki gerilmeyi hissedene dek topuklarınızı yavaş bir şekilde alçaltın. Hareketi 10-12 tekrardan 3-4 set şeklinde yapın.

İleri Seviye: Otururken ağırlığı sağ üst bacağınıza doğru kaydırarak sol ayağınızı yere koyun. Sağ topuğunuzla egzersizi aynen yapın. Toplamda 10-12 tekrar yaptıktan sonra tarafları değiştirin ve ilk seti tamamlayın. Toplamda 3-4 set yapın.

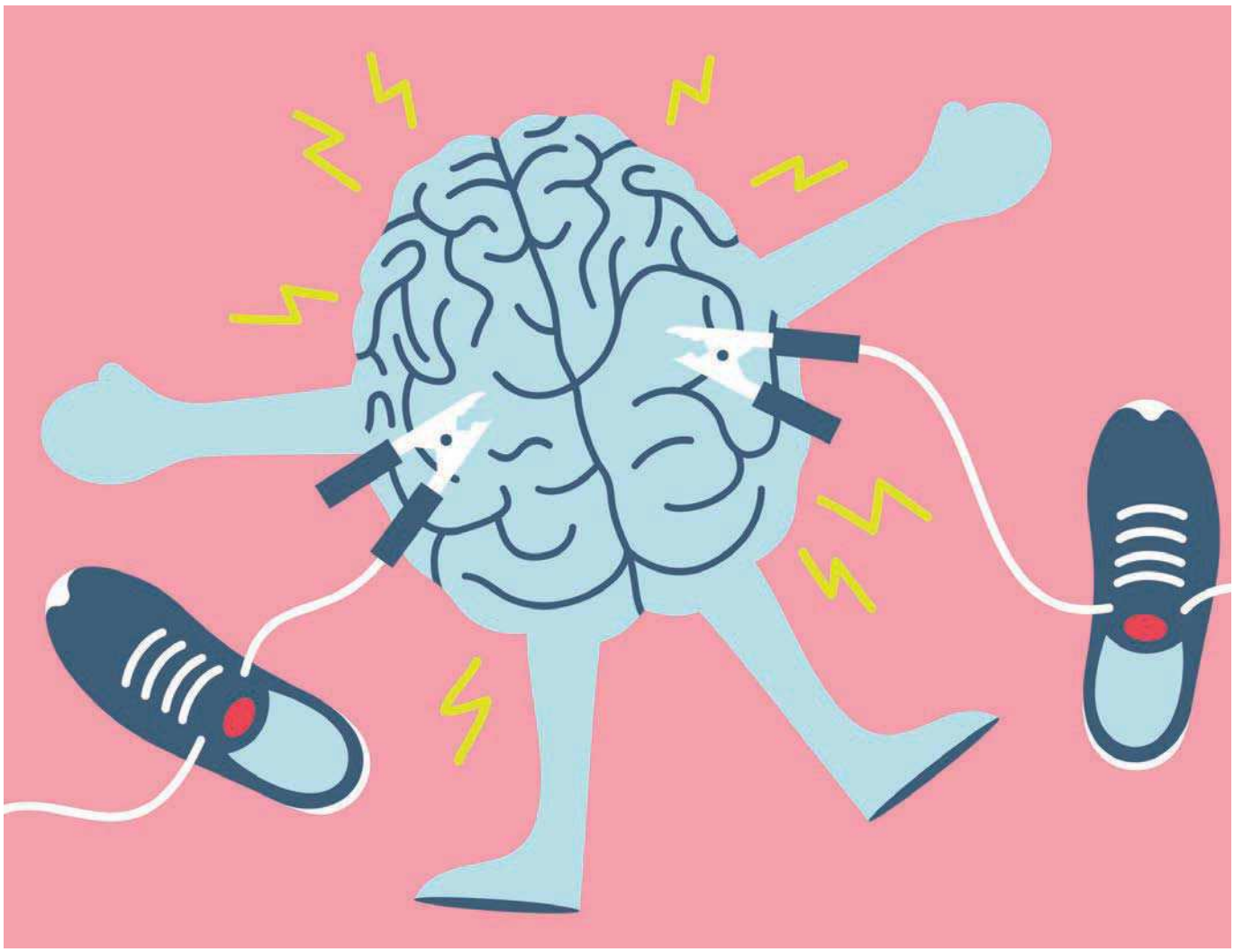
3 Calf Raise

Step tahtasının ucunda durarak, topuklarınızı ayak parmak uçlarınızdan daha alçak bir seviyeye sarkıtın. (Egzersizi ilk defa yapıyorsanız, işi kolaylaştırmak için ahşap gibi bir yüzeyin eğimli kenarında durun). Parmak uçlarınızda yükselerek kalf kasınızın kasılmasını sağlayın. Dizlerinizi kilitlemeden düz tutarak kalf kasınız gerilene dek alçalın. Hareketi zorlaştırmak için bir ya da her iki elinize dambıl alın.

İleri Seviye: Sağ ayağınızın üzerinde durarak sol dizinizi bükün (ağırlık kullanmayın). Egzersizi aynı şekilde uygulayın. 10-12 tekrar yaptıktan sonra tarafları değiştirin. Hareketi toplamda 3-4 set yapın.

4 Toe Walk

Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın. Parmak uçlarınızda yükselin. İleriye doğru 10 metre ya da bulunduğunuz yerde daire çizerek 30 saniye yürüyün. Biraz dinlendikten sonra yürüdüğünüz istikametin tersine doğru hareket edin. Hareketi zorlaştırmak için her iki elinize de birer dambıl alabilirsiniz. Egzersizi toplamda 3-4 set yapın.



ZİHNİNİ EHLİLEŞTİR

İRADENİZİ DE TIPKI VÜCUDUNUZUN DİĞER BÖLÜMLERİ GİBİ KUVVETLENDİREBİLİRSİNİZ.

DERLEYEN: UĞUR MUTLU

ARAMIZDA, SOSYAL MEDYADA YER alan "Sandığından daha kuvvetlisin", "Vücudunuz her şeyin üstesinden gelebilir" ve "Önce zihninizi ikna edin" gibi alıntılara denk gelmeyen kalmamıştır. Kulağa klişe gelen bu cümleler, aslında gerçeklerden bahseder. Bilim bize, antrenman esnasında devam etmeme kararı almamızın, vücudumuzun durumu daha fazla idare edemeyeceğini düşündüğümüzden dolayı gerçekleşebileceğini söylüyor. Böyle durumlarda, kaslarınızın ve ciğerlerinizin alev aldığı bir yangının içindeymişsiniz gibi hissedersiniz. Kendinize "kısa bir ara vermem lazım" diyerek bacaklarınızı ve nabzınızı sakinleştirirsiniz. Fakat sonradan, "Belki de devam edebilirdim" diye düşünüp kendinizden şüphe edersiniz.

Şu bir gerçektir ki, irade gücü kaslarınız sayesinde ekstra antrenmanların velinimetlerinden faydalanabilirsiniz. Bu kaslarınız da diğer tüm fiziksel kaslarınız gibi ihmal edildiğinde atrofiye (kas küçülmesi) uğrar ve ihtiyacınız olduğunda onları kullanma şansınız azalır.

Otokontrol üzerine çalışmalar yapan Kentucky Üniversitesi psikoloji profesörü Nathan DeWall, "İrade gücünüzün eğitilmeye ihtiyacı vardır. Ne kadar fazlasına sahip olursanız, zihinsel yorgunluğun ve psikolojik zorlukların üstesinden de o kadar iyi gelir ve daha iyi bir koşucu olursunuz" diyor.

İrade gücünüzün köreldiği zamanlar, zorlu interval antrenmanlardan ibaret değildir. Gece yarısı atıştırmalık tercihinizi havuç yerine kek üzerine yaparken ya da uyuyarak toparlanmaya ihtiyacınız varken Netflix'te takılmaya karar verdiğinizde de iradeniz devreye girer.

İyi haber şu ki, irade gücünüzü artırmak sandığınızdan daha kolay. Birazdan öğreneceğiniz basit taktikler sayesinde vücudunuz isyan etmeye başladığında bile beyninizin "Evet, devam ediyoruz" demesini sağlayabilirsiniz.

İLLÜSTRASYONLAR **STEPHEN CHEETHAM**

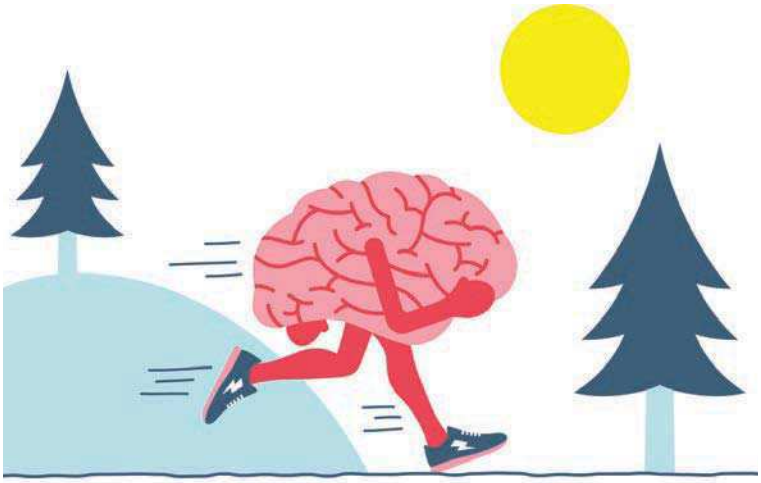
KÜÇÜK ADIMLAR AT

Kaslarınızı büyütmenin altında yatan formül, irade gücünüz için de geçerli. İradenizi ne kadar kullanırsanız o kadar kuvvetlendirirsiniz. Ancak yine kaslarınız gibi, irade gücünüzü de kısa süre içerisinde çok fazla kullanırsanız, tükenmesine neden olabilirsiniz.

Tipik bir örnek vermek gerekirse, DeWall 160K yarışlarında koşmaya başlamadan önce fazla kilolu ve formsuzdu. O dönem sürekli olarak Mike & Ike marka şekerlerden yediğini söyleyen DeWall, "Kendime bir hedef koyup maraton koşmaya karar verdiğim zaman, ilk mücadelem şekerden uzaklaşmak oldu. Zaman geçtikçe, karşılaştığım daha büyük zorlukların da üstesinden geldim" diyor. Oysaki DeWall tüm diyet programını yeniden tasarlayıp antrenmanlara da aynı anda yüklenseydi, kendi tabiriyle başarısız olma ihtimali daha fazla olacaktı.

Bu nedenle herkesin üç aşamalı plan yapmasını tavsiye eden DeWall, öncelikle hedef belirlemenizi, daha sonra aşmanız gereken engelleri tanımlamanızı ve son olarak da bu engelleri nasıl aşacağınıza dair bir strateji geliştirmenizi söylüyor.

DeWall, "Küçük mücadelelerle başlayın. Güveninizi ve iradenizi tazeleyerek daha zorlu engeller için hazır hale gelin. Yaptıklarınız size zor gelmemeye başladığında ise daha zorlu mücadeleler için harekete geçebilirsiniz" diyor.



MİNİMALİST OL

Gardırobunuz Marie Kondo'nunki gibi derli topluysa toz almak çok kolaydır. Minimalizm de böyle bir şeydir. Her şeye bir anda odaklanmanın gerçekten zor olduğunu söyleyen Mayo Clinic'in insan performansı uzmanı Michael Joyner, "Maksimalist olmak için minimalist olmalısınız" diyor.

Diğer bir tabirle, kendinize çok fazla irade gücü gerektirdiğini bildiğiniz büyük bir hedef koyarsanız, küçük kararlarınızı otomatik hale getirmek için elinizden geleni yapın. Her bir seçimin zihinsel enerjinizden götürdüğünü söyleyen Joyner, "Ne kadar çok karar verirseniz o kadar kötüdür" diyor.

Önce kolay lokmaları toplayın. Bir koşu hedefiniz varsa, kendiniz için günlük antrenman süresi belirleyin ve kafanızı bu konuyla daha fazla meşgul etmeyin. Bu sayede koşmak için evden çıkışınızı kolaylaştırabilirsiniz. Aynı şekilde, ekipmanlarınızı akşamdan hazırlayarak iş yükünüzü azaltabilir ve belirli bir antrenman takvimi oluşturarak (ya da antrenör tutarak) kafanızdaki soru işaretlerini ortadan kaldırabilirsiniz. Böylelikle tek yapmanız gereken şey çıkıp koşmak olacaktır.

Son olarak, çevrenizi, zorlu kararlar almanızı gerektirmeyecek şekilde düzenleyin. Pişirdiğiniz kurabiyelere karşı koyamıyor musunuz? Başkalarına ikram edin. Uyumak yerine Twitter'da mı takılıyorsunuz? Telefonunuzu odadan çıkartın. Çevrenizi başınıza iş açmayacak şekilde tasarlayabileceğinizi belirten DeWall, "Olayı lehinize çevirmeye çalışırsanız, başarılar da beraberinde gelir" diyor.

"GEÇMİŞTE ZORLU ENGELLERİN ÜSTESİNDEN GELDİĞİNİZİ BİLİRSENİZ, GELECEKTEKİ MÜCADELELER SİZİN İÇİN BİR TEHDİT OLUŞTURMAZ."

UZUN VADELİ DÜŞÜN

İrade gücünüzün en zorlu tarafı, bu kasınızı gerçek anlamda geliştirmeniz için onu defalarca çalıştırmanız gerektiğidir. Bu aynı zamanda, gelecekteki benliğinizin de irade gücünü kullanacağına inanmanız gerektiği anlamına geliyor. 2009 yılında yapılan bir araştırmada, mevcut halleriyle gelecekteki halleri arasında bağ kuran insanların irade güçlerinin daha yüksek olduğu ortaya çıktı. Araştırmacılar, katılımcılara, şu anda küçük bir miktar para mı, yoksa daha sonra yüksek meblağda bir para mı istediklerini sorduklarında, katılımcılar sonradan alacakları büyük miktarı seçtiler. Araştırmacılara göre bunun nedeni, katılımcıların kendilerini gelecekte de şimdiki gibi (hatta daha iyi bir halde) görmeleri ve beklemelerinin buna mutlaka değeceğini düşünmeleri.

Kendinize bu şekilde güvenmenin yolunun başka insanlara güvenmekten farksız olduğunu söyleyen DeWall, "Aştığınız her zorlu engel, zor kararlar verdiğinize delalettir. Geçmişte zorlu engellerin üstesinden geldiğinizi bilirseniz, gelecekteki mücadeleler sizin için bir tehdit oluşturmaz. Kendinize güvendikten sonra bütün zorluklarla rahatça yüzleşebilirsiniz" diyor.

YAZI: BRAD STULBERG

KUSURSUZ FORM

A NOKTASINDAN B NOKTASINA EN VERİMLİ ŞEKİLDE ULAŞMAK İÇİN BU İPUÇLARINI UYGULAYABİLİRSİNİZ.

YAZI: JONATHAN BEVERLY

NE ZAMAN BİR YARIŞ İZLESEM, LİDER- lerin adımlarına her zaman hayret ederim. Ayakları zemine nadiren değer ve adımları fazlasıyla uzundur. Onların böyle ahenkli koştuğunu gördüğünüzde, bir sonraki koşunuzda onları taklit etmek isteyebilirsiniz. Ancak bunu yapmamalısınız. Çünkü doğal koşu tarzınızdan farklı şekillerde koşmaya çalışmak (ayağınızın ön ya da orta tarafıyla zemine basmak, zeminle temas ettiğiniz süreyi veya adım uzunluğunuzu değiştirmek gibi) veriminizi azaltabilir ve sakatlığa neden olabilir.

Burada önemli olan, işinize yarayacak şekilde koşmaktır. Nasıl mı? İşe ilk olarak dünya çapındaki antrenörler, bilim insanları ve spor sağlığı profesyonelleri tarafından kabul görmüş koşu formu tavsiyelerini dinleyerek başlayın. Bu insanların kazanmasını sağlayan şeylerden biri de sadeliktir. Ne yapmanız gerektiğini kolaylıkla anlatabilir ve bunu yaparak, formunuzu değiştirmeniz gerekmeksizin fark yaratabilirler.

Tabii ki bunun belirli püf noktaları var. Birçoğumuz gibi siz de tüm gün koltuğunuzda oturuyor veya bilgisayar ekranına doğru eğiliyor olabilirsiniz ki bu durum, kalça ve omuz mobiliteniz için hiç de iyi değildir. Aynı şekilde postürünüz için de öyle. Tam da bu nedenle, ipuçlarının nimetlerinden yararlanabilmek için ilk olarak kuvvetinizi ve esnekliğinizi artırmalısınız. Böylelikle formunuzda gündelik alışkanlıklarınızdan dolayı meydana gelen bozukluklardan korunabilirsiniz. Alanında uzman profesyoneller ve onların eğitmenlerinden tüyolar alarak yazdığım *Your Best Stride* kitabımdan titizlikle seçtiğim bölümlerle hemen şimdi daha verimli koşmaya başlayın.

FOTOĞRAF **MITCH MANDEL**

KAYKAYIN ÜZERİNDE OLDUĞUNUZU DÜŞÜNÜN

Antrenör Tom Miller ve 2004 Olimpiyatları'nda yarışan Grant Robinson'dan duyduğum bir tavsiye ise, bir kaykay ya da scooter sürdüğünüzü düşünerek ayaklarınızın sizi ileriye doğru götürmesine izin vermekti. Kaykay yaparken, fren yapmamak için ayağınızı hemen önünüze yerleştirmezsiniz. Bunun yerine bacaklarınızı salınım düzleminde savurur, tam altınızda zeminle temas ettirir ve ardından arkanıza doğru götürürsünüz. Bunu koşarken yapmak için ayağınızı vücudunuza yakın bir şekilde önünüze yerleştirin ve kalçanızı kullanarak geriye doğru savurun. Bu iki hamleyle daha güçlü ve verimli adımlar atacaksınız.

Dik Duruşunuzdan Ödün Vermeyin

Bir sabah Kaliforniya'nın doğusundaki dağların arasında kalan bir pistte, antrenör Andrew Kastor'un Mammoth Track Club'a yaptırdığı bir hız antrenmanını izliyordum. Koşucular intervallerini yapmaya devam ederken, Kastor hepsine "Dik durarak koşun" diyordu. Her şeyden önemli bir ipucu varsa, o da budur.

Dik durarak koşmak mümkün olduğunca uzun durarak, dengeli bir biçimde koşmaktır ve kalçadan başlar. Kalçanızı içe doğru çekmeli, kasıklarınızı geriye doğru döndürmeli, omurganızı düzleştirmeli ve göğsünüzü dik tutmalısınız. Omuzlarınız geride ve aşağıda, başınız ise direkt olarak omurganızın ve boynunuzun üzerinde olmalı. Başınıza bağlı bir sicimin sizi yukarıya kaldırdığını ve aynı zamanda ileriye doğru çektiğini düşünün.

Dirseklerinizi Geride Tutun

Koşuculara her adımda bel hizalarına dokunmalarını öneren fizyoterapist Abby Douek, böylelikle kolunuzu geriye götürerek vücudunuzun arkasına doğru açabileceğinizi söylüyor.

Douek yarışların sonunda, yani güç kaybetmeye meyilli olduğunuz zamanlarda, bacaklarınızı da geriye doğru savurmanızı söylüyor. Dirseklerinizi geriye doğru savurmak dengenizi yukarıya ve ileri doğru kaydırırken, ayaklarınız da vücudunuzun tam altında yere basar ve geriye doğru baskı uygulayarak sizi ileriye taşır.

Ayrıca kollarınızı bu şekilde tutmak, tüm kuvvetinizi ve hareketinizi ileriye ve geriye doğru yönlendirir. Kollarınızı vücudunuzun önünde tutarsanız, orta bölüme doğru savrulurlar. Hareket kalıbınızı bozan bu durum yanal ve dönüşsel hareketlerde de enerji kaybı demektir.

Yumuşak ve Sessiz Koşun

Bu ipucunun bilimsel geçmişi, 2011 yılında Delaware Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya dayanıyor. Üniversitenin hareket analiz laboratuvarında yapılan araştırmada, koşuculara naif bir şekilde koşmaları ve ayaklarını yere yumuşak bir biçimde (kemiklerdeki, eklemlerdeki ve kaslardaki baskıyı azaltmak için) basmaları söylendi. Sekiz koşunun sonunda yapılan incelemelerde, katılımcıların bu değişikliği en az bir ay boyunca sürdürebildiği gözlemlendi.

Antrenörler de aynı durumu doğruluyor. Koşucular ses çıkarmamaya çalıştığında daha akıcı bir şekilde koşuyor. Koşarken sert olmak yerine ince bir buz tabakası üzerinde koştuğunuzu düşünmenizi söyleyen antrenör Bobby McGee, "Adımlar sakinleşip seçilememeye başladığında daha iyi bir koşucu olursunuz" diyor.

Stride Çalışmaları Yapın

Her ne kadar kulağa garip gelse de, yorgun hissettiğinizde yavaşlamayın. Mesafe koşucularının bunu daha fazla yol kat edebilmek için yaptığını söyleyen Douek, "Ancak, yorgunluk baş gösterdiğinde her 5-7 dakikada bir, 10 saniyeliğine hızınızı artırmalısınız" diyor. Sprint atmanızdan değil, sadece temponuzu biraz daha yükseltmenizden bahsediyoruz. Bu tempo artırımıyla, çalışan kas gruplarını değiştirebilir ve koşuyu daha kolay ve natürel hissedebilirsiniz. Tekrar yavaşlayıp uzun mesafe koşucusuna dönüştüğünüzde ise formunuzu kaybetmemeye özen gösterin.

Jonathan Beverly'nin *Runner's World Your Best Stride: How to Optimize Your Natural Running Form to Run Easier, Farther, and Faster–With Fewer Injuries* adlı kitabından alıntılanmıştır.

AÇKEN DE KOŞ

DÜŞÜK KARBONHİDRAT DİYETLERİYLE DE KENDİNİZİ KÖTÜ HİSSETMEDEN BAŞARIYA ULAŞMANIZ MÜMKÜN.

DERLEYEN: UĞUR MUTLU

YEMEK YA DA YEMEMEK; İŞTE bütün mesele bu. Koşucular için sabahın erken saatleri, soru işaretlerini de her zaman beraberinde getirmiştir. Son birkaç yılda ise cevap, genellikle yememeniz gerektiği yönünde oluyor. Yemeğinizden fedakârlık ederek antrenman yapmak tüketici olabilse de bazı profesyonel koşucular, performanslarını artırmak için uzun yıllardır bu yöntemi kullanıyor.

Mantık aslında basit: Aç karnına ya da olabildiğince düşük karbonhidrat tüketerek koşmaya başlarsınız. Böylelikle, kaslarınızdaki enerji sağlamakla görevli karbonhidrat depoları düşük seviyede kalır; vücudunuz kısıtlı kaynaklarını bir sonraki yarış için muhafaza eder ve bu da daha fazla yağ yakmanızı sağlar.

Fakat bir sorun var: Boş bir mideyle koşmak o kadar zorlayıcıdır ki, araştırmacılar, geçmişte, bunun koşucu performanslarını geliştirdiğine dair çok az delil bulabildiler (hücre uymasının yağ yakım kapasitesini artırıcı etkilerine karşın). Bu nedenle bilim insanları, aynı anda yağ yakım kapasitenizi artıracak, glikojen depolarınızı iyileştirecek ve daha hızlı koşmanızı sağlayacak, çok yönlü, yeni bir protokolü test etmeye başladılar.

Buldukları protokole "sleep-low antrenmanı" ismini verdiler. Öncelikle, sabah koşuları yapmak yerine uyumanız, tüm gün boyunca normal bir şekilde beslenmeniz ve yakıtınızı alarak zorlu bir interval antrenman yapmanız gerekiyor. Yatmadan önce ise karbonhidrat almamalı (proteininizi almaya devam edebilirsiniz) ve siz uyurken vücudunuzun bu duruma alışmasını sağlamalısınız. Bir sonraki sabah ise aç karnına, düşük tempolu bir koşu yapmalısınız.

Sonuçlar ise şimdiye kadar oldukça etkileyici. Yapılan bir araştırmada, haftada üç kez sleep-low yöntemini uygulayan 11 triatletin, üç haftanın sonunda 10K sürelerini yüzde 2,9 oranında geliştirdiği görüldü. Aynı şekilde antrenman yapan 10 triatlet içinse farklı bir beslenme düzeni oluşturuldu. Bu triatletler, akşamüstü antrenmanlarından sonra bol miktarda karbonhidrat tükettiler ve sabah koşularından önce de kahvaltı yaptılar. İkinci grup, öngörüldüğü üzere sürelerini geliştiremedi. Araştırmaların devamı niteliğindeki bir çalışma ise, protokolü altı günle kısıtlayan bisikletçilerin dahi, aç karnına spor yaptıklarında yüzde 3,2 oranında gelişim gösterdiğini ortaya çıkardı.

Belirli bir yarış süresi hedefliyorsanız, sleep-low yöntemini iki günlük döngülerle üç kez tamamlayıp, haftada 2-3 kez uygulayabilirsiniz. 20-40 dakikalık interval antrenmanınızın akışında değişiklikler yapabilir ve en az 3 dakikalık aktif sürelerle kaslarınızdaki glikojen depolarınızı boşaltabilirsiniz. Örneğin, sırasıyla 3:00, 5:00, 7:00, 5:00 ve 3:00 dakikalık bir merdiven çalışması yapabilir ve set aralarında 1 ya da 2 dakika dinlenebilirsiniz.

Ne olursa olsun, toplam karbonhidrat alımınızı kısıtlamamanız gerektiğini asla unutmayın. Bahsettiğimiz araştırmalarda, hem sleep-low yöntemini uygulayan hem de uygulamayan gruptaki sporcuların hepsi, vücut ağırlıklarındaki her kilogram başına 6 gram karbonhidrat aldı. Yani karbonhidrat alım miktarlarını değil, alım zamanlarını değiştirdiler. Karbonhidrat tüketmeyeceğiniz öğünlerin olduğu günlerde, karbonhidrat ihtiyacınızı günün daha erken saatlerinde tamamlayın. Buradaki amaç metabolik esnekliği korumaktır. Bu sayede, vücudunuz karbonhidrat ya da yağ yakma konusunda tercih yapmak yerine, ikisini birden yapabilmeyi öğrenir.

YAPIN

SLEEP-LOW YÖNTEMİNİ ANTRENMAN PROGRAMINIZA EKLEMEK İÇİN AŞAĞIDAKİ İKİ GÜNLÜK DÖNGÜYÜ UYGULAYABİLİRSİNİZ.

1.GÜN › Gün içinde normal bir şekilde yemek yiyin ve ilaveten karbonhidrat acısından zengin bir atıştırmalık tüketin. Saat 17:00'den sonra uzun bir interval antrenman yapın. 5 dakika aktif olarak koştuğunuz ve 1 dakika toparlandığınız zorlu bir çalışma olsun. Toplamda ise 4-8 set yapın. Akşam yemeğinde çok az karbonhidrat tüketin (ya da hiç tüketmeyin). Kas kaybı yaşamamak için protein tozu içebilirsiniz.

2.GÜN › Sabah uyandıktan sonra hiçbir şey yemeden, bir saatlik, sabit tempolu bir uzun koşu yapın. (Bazı araştırmalar, yağ yakma evresinin bir saatin ardından başladığını söylüyor). Koşarken dinç olmayı beklemeyin. Geri döndüğünüzde kahvaltı yapın ve günün geri kalanında normal bir biçimde beslenin.

YAZI: ALEX HUTCHINSON

FOTOĞRAF **MITCH MANDEL**

RENGÂRENK BALKABAĞI DOLMALARI MASAYI DAVETKÂR BİR ZİYAFETE DÖNÜŞTÜRÜYOR.

ETSİZ PAZAR

BU YILBAŞI SOFRASINDA SİZİ SEBZELİ YEMEK REPERTUVARINIZI GENİŞLETMEYE DAVET EDİYORUZ. GÖZLERİNİZ BU DEFA HİNDİYİ ARAMAYACAK.

DERLEYEN: DERYA KUŞ YAVUZ

YAZI: YISHANE LEE

ŞÖYLE 9-10 KİLOLUK BİR HİNDİ VEYA içi sulu dışı gevrek bir dana kaburga görmediğiniz bir sofrayı ziyafet olarak değerlendirmeniz zor, değil mi? İnanması güç ama Amerikalılar bile etsiz ziyafetlere meyletmeye başladı. Dünyadaki vejetaryen ve vegan beslenmedeki yükselişten bahsetmiyoruz bile. Amerikalı ultramaratoncu ve olimpiyat sporcusu Scott Jurek'in dünya klasmanındaki yerini alırken sıfır et tükettiğini de hatırlatırız.

Yeni seneyi, yeni başlangıçlar olarak görürüz. Madem öyle, bu sefer klişelerinizi baş aşağı edin. Bunu yaparken bizim tavsiyemiz, Mark Bittman'ın dumanı üstünde yemek kitabı *How to Cook Everything Vegetarian*'dan kopya çekmeniz. New York Maratonu'nda dört defa yarışmış olan Bittman'ı cesaretlendiren şey, etsiz ana öğünlerin ana akım beslenme trendleri arasına girmiş olması. Yüksek besin değerlerine sahip bu sağlıklı tarifler, etsiz sofraların da bir o kadar leziz ve zengin olabileceğini kanıtlıyor.

Bittman'dan çaldığımız tariflerle en az hindi kadar besin değeri yüksek, tok tutucu ve iştah kabartan yemekler hazırladık. Hem yeni yıla nasıl girerseniz...

FOTOĞRAFLAR **MITCH MANDEL**

Kinoalı, Mısırlı ve Domatesli Kabak Dolması

Fotoğrafı bir önceki sayfada bulunan tarifi (görselde Amerika'ya özgü bir kabak cinsi kullanılmış), yeşil kabak, Girit kabağı veya balkabağı ile yapabilirsiniz. Hepsi de potasyum ve A vitamini bakımından zengin kaynaklar.

SÜRE: 60-70 DK, SÜRENİN BÜYÜK KISMI FIRINDA GEÇİYOR, **PORSİYON:** 4

MALZEMELER

- **4** Girit kabağı (kullandığınız kabağın türüne göre miktarı ayarlayın)
- **2** yemek kaşığı sızma zeytinyağı, sürmek ve gezdirmek için bir miktar daha
- • Tuz ve karabiber
- **90** g kinoa
- **150** g cherry domates, doğranmış
- **180** g konserve mısır
- **2** yemek kaşığı maydanoz, doğranmış
- **2** diş sarımsak, kıyılmış

HAZIRLANIŞI

Fırını 190 dereceye ayarlayın. Kabakları ikiye kesin, varsa çekirdek veya ipliksi kısımları temizleyin. Fırçayla kabağın içi, yanları ve dışına zeytinyağı sürün ve tuz ve karabiberle tatlandırın. Kabakların kesik kısımları alta gelecek şekilde fırın tepsisine yerleştirin ve 25 dk pişirin.

Bu esnada kinoayı 120 ml kadar suyla birlikte orta boy bir tencereye atın. Suyu kaynatın, ardından orta ateşe düşürün ve suyun seviyesi kinoanın altına düşene kadar haşlayın. Tencerenin altını kapatın, kapağını kapatıp 5 ila 10 dk, kinoa suyu tamamen çekene kadar bekletin. Domates, mısır, maydanoz, sarımsak ve 2 yemek kaşığı zeytinyağını ilave edin. Tuz ve karabiberle tatlandırın.

25 dk'nın sonunda fırından kabakları çıkarıp ters çevirin (kesik tarafları üste gelsin). İç malzemeyi kabaklara doldurup tekrar fırına sürün, kabaklar iyice yumuşayana kadar 20-30 dk daha pişirin. Zeytinyağı gezdirip servis edin. (Aynı iç malzemeyle bütün bir balkabağını da doldurabilirsiniz.)

Portakal ve Zencefilli Cranberry Sosu

Ekstra lif için 75 g üzüm veya nar çekirdeği ekleyebilir, sağlıklı yağ bakımından zenginleştirmek için doğranmış ceviz de ilave edebilirsiniz.

SÜRE: 10 DK, AROMALARIN ÖZLEŞMESİ İÇİN EKSTRA BEKLETİN, **PORSİYON:** 8

MALZEMELER

- **1** büyük portakal
- **400** g taze cranberry, yıkanmış / donmuş cranberry
- **100** g şeker veya tatlandırmak için bir miktar daha
- **1** yemek kaşığı taze zencefil, kıyılmış

HAZIRLANIŞI

Bir sebze soyucu veya soyma bıçağıyla portakalın dışındaki ince tabakayı çıkarıp bir kenara alın. Beyaz tabakaları atıp kabuğu ince kıyım doğrayın. Portakalın içinden segmentler (zarsız dilimler) çıkarın. Bu dilimleri, kabuklar, cranberry ve şekerle birlikte mutfak robotuna atın. Tanecikli kıvamını kaybetmeyene kadar karıştırın ve zencefili ilave edin. (Tadına bakıp gerekiyorsa daha da tatlandırın.) Aromaların iyice özleşmesi için servis etmeden önce en az 30 dk dinlendirin.

Havuçlu Hindistan Cevizi Çorbası

Hindistan cevizi sütü, demir, kalsiyum ve kilonuzu korumanıza yardım eden orta zincirli yağlarla yüklüdür.

SÜRE: 40 DK, **PORSİYON:** 4

MALZEMELER

- **2** yemek kaşığı sıvı yağ
- **4** yeşil soğan, beyaz ve yeşil kısımları ayrı olarak doğranmış
- **1** limon rendesi
- **2** yemek kaşığı taze zencefil, doğranmış
- **1** yemek kaşığı sarımsak
- **1** veya daha fazla jalapeño veya Sili biberi, doğranmış
- **450** g havuç, doğranmış
- **1** tutam tuz
- **800** g Hindistan cevizi sütü + bir miktar su
- **2** misket limonu: Birinin kabuğu rendelenmiş ve suyu sıkılmış, diğeri servis için dörde bölünmüş
- **1** çay kaşığı şeker
- **1** yemek kaşığı kişniş yaprağı, doğranmış

HAZIRLANIŞI

Orta ateşe aldığınız geniş bir tencereye yağı koyun. Yağ ısındığında yeşil soğanların beyaz kısımlarını, limon kabuğu rendesini, zencefili, sarımsağı ve acı biberleri ekleyin. Ara ara karıştırarak, sarımsaklar altın rengini alıp soğan ve biberler yumuşayana kadar 3-5 dk pişirin. Havuçları ve büyük bir tutam tuzu ilave edip karıştırın. Ardından Hindistan cevizi sütü, misket limonu kabuğu rendesi ve suyunu, yaklaşık 500 ml su ile birlikte ekleyin. Karışımı kaynama noktasına getirdikten sonra ateşi düşürüp kısık ateşte kaynamaya bırakın.

Havuçlar iyice yumuşayana kadar ara ara karıştırarak 10-15 dk kadar pişirmeye devam edin. Ocağı kapatıp karışımı el blender'ı ile püre hâline getirin. Çorbanın tadına bakıp gerekiyorsa şeker ekleyin. Yeşil soğanın yeşil kısımlarını ve kişniş yapraklarını üzerine ekleyip, misket limonu dilimiyle servis edin.

Elmalı Bourbon Tart

Elma, kalp sağlığını destekleyen kuersetin bakımından zengindir ve alkol gibi insanın içini ısıtan malzemelerle buluşturmak için çok idealdir.

SÜRE: 1,5 SAAT, **PORSİYON:** 8

MALZEMELER

- **130** g un
- **170** g şeker, serpmek için biraz daha fazla
- **1/2** çay kaşığı toz tarçın
- **1/2** çay kaşığı muskat, rendelenmiş
- **1/4** çay kaşığı tuz
- **1350** gr sert ve tatlı elma, soyulmuş, çekirdeği çıkarılmış ve ince elma dilim şeklinde kesilmiş
- **1** yemek kaşığı taze limon suyu
- • Hazır tart hamuru, alt ve üst katman olarak ikiye ayrılmış (önceden hazırlayıp buzlukta bekletebilirsiniz)
- **2** yemek kaşığı bourbon viski
- **1** yemek kaşığı tereyağı, küp doğranmış (isteğe bağlı)
- • Süt (isteğe göre hayvansal veya bitkisel)

HAZIRLANIŞI

Fırını 230 dereceye ayarlayın. Un, şeker, baharatlar ve tuzu küçük bir kapta karıştırın. Farklı, geniş bir kapta ise elma ve limon suyunu karıştırın. Kuru malzemeleri elmaların üzerine döküp iyice harmanlayın.

Tart hamurunu kalıba yerleştirip üzerine elmalı karışımı dökün. 2 yemek kaşığı viskiyi gezdirdikten sonra tercihinize göre tereyağı parçalarını serpiştirin. Üst hamurla kapatın, kenarları birleştirip katlayın.

Tartı fırına sürmeden önce üzerine fırçayla süt sürün ve şeker serpiştirin. Hamurun orta noktasından 5 cm uzunluğunda birkaç çizik atarak içerideki buharın çıkmasına izin verin. Fırına atıp 10 dk pişirdikten sonra sıcaklığı 175 dereceye düşürüp 25 dk daha pişirin. Ardından yanmaması için tartın kenarlarını alüminyum folyo ile kapatıp 5 ila 15 dk, üzeri altın sarısı rengini alana kadar pişirin. Servis etmeden önce ılımasını bekleyin. Kremayla servis edebilirsiniz.

BİTKİSEL KAYNAKLARLA BESLENEN KOŞUCULAR, KİNOA, KOYU YEŞİL YAPRAKLILAR VE GÜÇLENDİRİLMİŞ SÜT ÜRÜNLERİ GİBİ GIDALARLA, İHTİYAÇLARI OLAN PROTEİN, DEMİR VE KALSİYUMU ALABİLİYORLAR.

KOŞ VE YE

BU PRATİK ANTRENMAN SONRASI ATIŞTIRMALIKLARI, BESLEYİCİLİK KONUSUNDA HASSAS BİR DENGEYİ TUTTURURKEN TOPARLANMANIZA DA YARDIM EDİYOR.

DERLEYEN: DERYA KUŞ YAVUZ

1

Tavuklu Mozzarellalı Pide Sandviç

İyi bir karbonhidrat-protein dengesi, sert bir antrenmandan sonra kemiklerin güçlenmesine yardım ediyor.

- **1** mini pide, ikiye kesilmiş
- **2** yemek kaşığı pesto sos
- **1** küçük kâse fırınlanmış piliç, derisi alınmış ve doğranmış
- **75** g cherry domates
- **45** g mozzarella topları
- **2** fesleğen yaprağı, koparılmış
- **2** çay kaşığı balzamik sirke

Pesto sosunu pide ekmeğinin içine sürün. Tavuk parçaları, domates, mozzarella peyniri ve fesleğenle doldurun. Balzamik sirke gezdirin.

2

Ton Balıklı Kraker

Ton balığı, kas yapıcı protein bakımından zengindir ve içeriğindeki omega 3 yağları, antrenman sonrası ağrılarını azaltmaya yardımcıdır.

- **4** tutam roka
- **3** yemek kaşığı közlenmiş kırmızı biber (dilimlenmiş)
- **85** g ton balığı
- **2** çavdar kraker (Wasa olabilir)
- **2** çay kaşığı taze limon suyu
- **2** yemek kaşığı rendelenmiş sert cheddar peyniri

Roka, közlenmiş biber ve ton balığını, krakerler üzerine eşit şekilde bölüştürün. Limon suyu ve peynir rendesini ilave edin. İsterseniz böyle tüketebilir, isterseniz yüksek ısıda 30 sn peynir eriyene kadar mikrodalga fırına atabilirsiniz. Metabolizmanızı ateşleyecek bir dokunuş istiyorsanız acı sos da ekleyebilirsiniz.

3

Ekmek Üstü Peynirli Avokado

Bagel ekmeği ve süzme peynir, kasların onarımı ve glikojen depolarını doldurmak için ideal olan karbonhidrat-proteini sağlıyor. Avokadoda bulunan C vitamini ise zorlu antrenmanlar sonrasındaki oksidatif stresi düşürüyor.

- **½** avokado, dilimlenmiş
- **½** bagel ekmeği veya top ekmek
- **55** g süzme peynir
- **¼** çay kaşığı kırmızı toz biber
- **1** kalın dilim domates
- **½** avuç fesleğen yaprağı
- ▶ İri kaya tuzu

Avokadoyu hafifçe ezerek ekmeğin üzerine yayın. Üzerine süzme peynir ve toz biber ekleyin. Domates dilimi ve fesleğen yapraklarını da koyun ve biraz da tuz serpin.

FOTOĞRAFLAR **MITCH MANDEL**

4

Kuru Etli Nohutlu Kuruyemiş Karışımı

Terleyerek kaybettiğiniz tuzu, kuru et ve nohutla geri kazanın ve kuru vişneyle kas inflamasyonlarına savaş açın.

- **28** g kuru et (dana veya hindi)
- **40** g deniz tuzuyla kavrulmuş nohut
- **2** yemek kaşığı kavrulmuş badem
- **2** yemek kaşığı vişne kurusu
- **1** yemek kaşığı kavrulmuş kabak çekirdeği içi

Kuru eti ince doğrayın; tüm malzemeleri bir kâsede karıştırın.

5

Salatalık Yatağında Yumurta Salatası

Salatalığın su oranı yüksektir ve bu sayede vücudun kaybettiği suyu geri almasını sağlar. Köri sostaki kürkümin, antienflamatuvar özellikleriyle daha hızlı toparlanmayı sağlar.

- **2** katı haşlanmış yumurta, soyulmuş
- **70** g süzme yoğurt
- **1** yemek kaşığı doğranmış badem
- **1** çay kaşığı Dijon hardalı
- **½** çay kaşığı toz köri
- **⅛** çay kaşığı kırmızı toz biber
- ▶ Tatlandırmak için tuz ve karabiber
- **1** küçük salatalık, uzunlamasına ikiye kesilmiş

Bir kâsede yumurta, yoğurt, badem, hardal, toz köri, kırmızı biber ile tuz ve karabiberi ezerek karıştırın. Salatalık dilimlerinin çekirdekli kısımlarını atın ve yumurta salatasıyla doldurun.

6

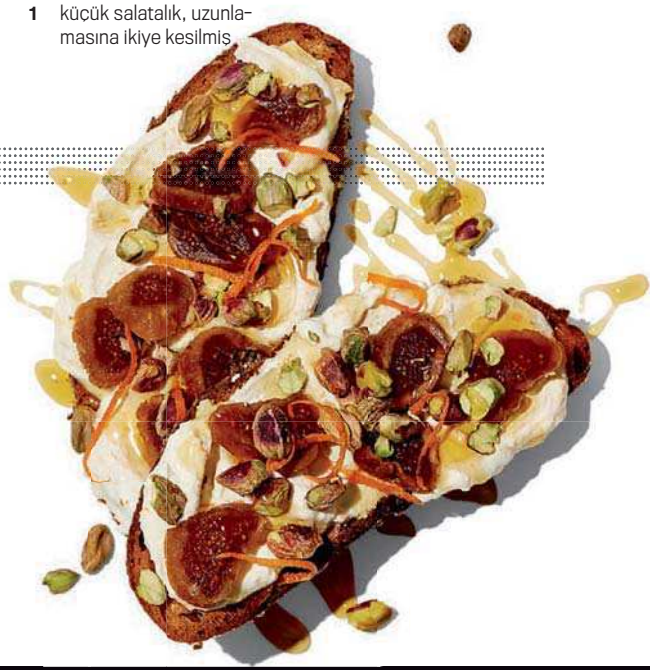
İncirli Ricottalı Ekmekler

Bu yumuşak peynir protein bakımından zenginken, incir kasların daha iyi çalışmasını sağlayan potasyum içeriyor.

- **125** g ricotta veya lor peyniri
- **½** çay kaşığı vanilya özütü
- **1** çay kaşığı portakal kabuğu rendesi
- **1** dilim tam tahıllı ekmek
- **2** incir kurusu, dilimlenmiş
- **1** yemek kaşığı Antep fıstığı
- **1** çay kaşığı bal

DAHA HIZLI TOPARLANMAK İÇİN KOŞUYU BİTİRDİKTEN SONRA 30 DK İÇİNDE ATIŞTIRIN.

Peynir, vanilya ve portakal kabuğunu karıştırın. Karışımı tost ekmeğinin üzerine sürün, kuru incir, Antep fıstığı ve balı ilave edin.



GİZLİ ZULA

YEMEK HAZIRLAMAK İÇİN VAKTİNİZ YOK MU? BU HAZIR ATIŞTIRMALIKLARI MASANIZIN ÇEKMECESİNDE, SPOR ÇANTANIZDA VEYA ARABANIZDA BULUNDURUN.

TADIM ÇİĞ KARIŞIK KURUYEMİŞ
Badem, fındık, kaju, kızılcık ve sultaniye üzümden oluşan bu atıştırmalık, yüksek protein ve lif içeriğiyle çok doyurucu. 100 g'ında 14,7 g protein, 13,3 g lif bulunuyor.

BIG JOY PROTEİN BAR
Yorucu antrenmanlardan sonra kaslarınızın toparlanmak için ihtiyacı olan protein ve karbonhidrat dengesi için ideal. Bir porsiyonunda (65 g) 26,9 g protein ve 15,1 g karbonhidrat içeriyor.

PEYMAN ANTİOKSİDAN MİX
Vişne kurusu, kızılcık, frenk üzümü ve çiğ Antep fıstığı gibi antioksidan zengini besinlerle hücrelerin daha hızlı yenilenmesini sağlar. Enerjinizin düştüğü anlar için birebir.

THE LİFECO SAF KABAK ÇEKİRDEKLİ İNCİR TOPLARI
Yeşil elma, incir, hurma, yaban mersini ve kabak çekirdeği içeriyor ve hiçbir kimyasal barındırmıyor. Uzun trail koşuları ve sıkı antrenman sonraları için ideal.

RAWSOME VİŞNELİ VE YERFISTIKLI BAR
İlave şeker içermeyip bu ihtiyacı meyvelerin şekerinden karşılayan bu sağlıklı bar, buğday yerine karabuğday unuyla hazırlanmış. Aynı anda enerji, protein ve tok tutucu lif ihtiyacınızı karşılayabiliyor.

YAZI: MATTHEW KADEY

MUZUN ALTI HÂLİ

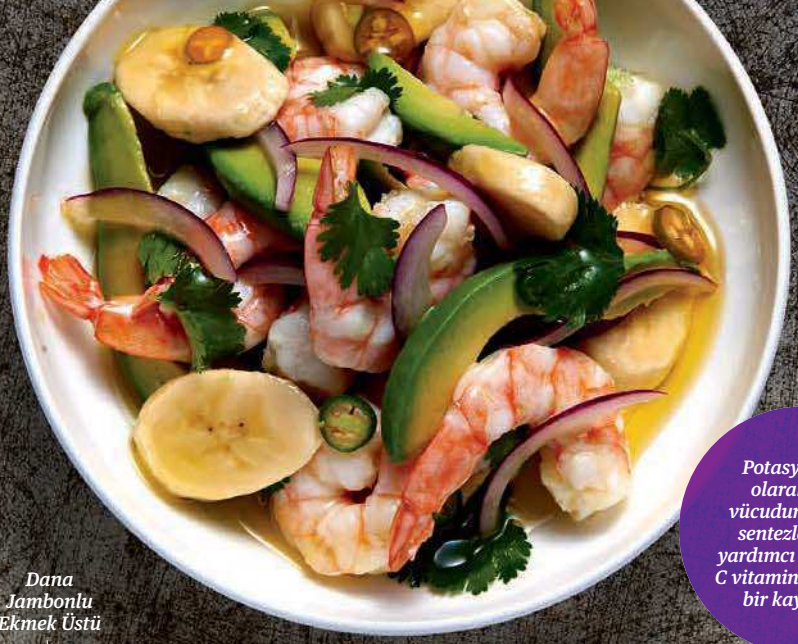
Şef ve maratoncu Nate Appleman bir numaralı koşu yakıtının favori tariflerini paylaşıyor.

18 cm'lik bir muz 105 kalori, kasları besleyen 422 mg potasyum ve sindirimi hızlandıran 3 g lif içeriyor.

Kızarmış Muz

ÇOĞU KOŞUCUNUN en sevdiği yiyecek olan muz, yapısı ve tatlımsı tadı sayesinde herhangi bir mini öğünün besin değerini anında artırma özelliğine sahip. Dünya çapındaki Chipotle Mexican Grill zincirinin mutfağından sorumlu olan Nate Appleman, "10 yıl önce koşuyu artık ciddiye almaya başladığımda iki yıl şekeri bırakıp, neredeyse her sabah badem ezmeli yulaf lapasına ezilmiş muz ekleyerek yedim. Beni gerçekten ayakta tuttu" diyor. Muzun tadını çıkarmanın altı farklı yolunu daha biliyoruz.

YEMEK STYLING: JOHN BJOSTAD



Muzlu Karides Salatası

Potasyuma ek olarak muz, vücudun proteini sentezlemesine yardımcı olan B6 ve C vitaminleri için iyi bir kaynaktır.

Dana Jambonlu Ekmek Üstü

Meyve Salatası

MUZLU KARİDES SALATASI

2 kişilik

Karides yağsız protein ve daha fazla potasyum demek.

8 orta boy haşlanmış karidesi, ½ dilimlenmiş olgun avokado, 1 dilimlenmiş sert muz ve 2 yemek kaşığı doğranmış kırmızı soğanla **HARMANLAYIN**. Birer çay kaşığı zeytinyağı ve maydanozla, birer yemek kaşığı misket ve sarı limon suyuyla **SOSLAYIN**. Aromasını kuvvetlendirmek için taze acı biber **DOĞRAYIN** ve kırmızı pul biber **EKLEYİN**.

DANA JAMBONLU EKMEK ÜSTÜ

1 kişilik

Proteinden zengin bu atıştırmalıkla yorgun kasları canlandırın.

Kızarmış tam tahıllı ekmeğin üstüne sırasıyla bir olgun muz (ezilmiş), 28 g dana jambon ve 1 yemek kaşığı rendelenmiş Parmesan **YERLEŞTİRİN**.

KIZARMIŞ MUZ

2 kişilik

Protein ve lif desteği için pirinç ve siyah fasulye ile tüketin.

2 soyulmuş sert muzu uzunlamasına **DOĞRAYIN**. 1 yemek kaşığı tereyağıyla orta ateşte yumuşayana kadar 3-4 dk **KIZARTIN**.

AÇIK SANDVİÇ

1 kişilik

(Görseli yoktur)

Tahin ve bal, muzun en yakın arkadaşı yerfıstığını yerinden ediyor.

1 dilim tam tahıllı ekmeğin üzerini ½ dilimlenmiş muz, 1 çay kaşığı bal ve 1 yemek kaşığı tahinle **DOLDURUN**.

TAM FIRINLANMIŞ MUZ

4 kişilik

(Görseli yoktur)

Bu tatlı, kalp dostu yağlar ve C vitamini bakımından zengin.

Fırını 230 dereceye **AYARLAYIN**. 3 bütün olgun muzun kabuklarını çıkarmadan, çatalla üzerinde **DELİKLER AÇIN**. Muzları fırın kâğıdına **SERİN**, kabuklar siyahlaşana ve deliklerden sızıntılar olana dek 15-20 dk pişirin. **DİLİMLEYİN** ve 240 ml süzme yoğurt, 40 g ceviz, kan portakalı veya portakal segmentleriyle servis edin. Üstüne 2 çay kaşığı esmer şeker serpiştirin.

MEYVE SALATASI

2 kişilik

Antioksidanlarla bağışıklık sisteminizi güçlendirin.

Birer porsiyon elma, portakal, greyfurt, muz ve armudu **DİLİMLEYİN** ve harmanlayın. 1 yemek kaşığı limon suyu, ½ çay kaşığı limon kabuğu rendesi ve 2 çay kaşığı akçaağaç surubunu **KARIŞTIRIN** ve meyvelerin üzerinde gezdirin.

GERÇEKTEN İSTEDİĞİNDE, BAHANELERİNDEN KURTULURSUN

"BEN KOŞAMAM" DİYENLERDEN BİRİYDİM. BANA, "SİBEL, SEN BİR GÜN YARI MARATONA KAYIT YAPTIRACAKSIN, HATTA MARATON HAYALİ KURACAKSIN VE BUNU GERÇEKTEN YAPABİLECEĞİNİ DÜŞÜNECEKSİN" DESELERDİ, "YOK CANIM, DAHA NELER..." DİYE KARŞILIK VERİRDİM.

YAZI: SİBEL YEŞİLÇAY

Şimdi filmi biraz geri sarayım. "Ben koşamam"dan maraton hayaline kadar geçen kısacık sürede ne oldu, nasıl oldu, biraz onu anlatayım.

Aslında konu ilham vermek olunca, benimkinden çok daha ilham verici hikâyeler olduğu kesin. Ben de o hikâyeler sayesinde yapabileceğimi düşünmeye başlamıştım. İlk ilham, sevgili Yonca Tokbaş'ın ilk maraton hikâyesi olmuştu benim için. *Women's Health*'e yazdığı hikâyesini okurken heyecanlanmış, hatta ilk 5K'mın ardından bunu ona yazmış ve teşekkür etmiştim. İlk 5K mı? 2015 yılında İstanbul'da düzenlenen Nike Women's 5K koşusuydu. Benim gerçek anlamda ilk koşum.

O gün hissettiklerimi unutamıyorum. Arkadaşlarımla birlikte, "biraz eğleniriz, koşamasak da yürürüz" diye katıldığım koşuyu, ara ara yürüyerek 42 dakikada tamamlamıştım. Çok keyif alarak, ağzım kulaklarımda ve yüzüm pancar renginde ulaştığım bitiş çizgisinde, gördüğüm, tanıdığım herkese "Koştum ben!" demiştim. Koşabiliyormuşum tabii ki. Ama bu değilmiş önemli olan. Ben en son çocukluğumda koşmuşum. Hissettiğim mutluluk, heyecan ve sonraları bağımlısı olacağım coşku hâlini meğer en son çocukluğumda sokaklarda koşarken hissetmişim! Neden koşuyorsun dediklerinde hep bunu söylüyorum hâlâ. Çünkü koşarken, çocukluğumdaki tasasız, dertsiz, ağzı kulaklarında, aklı bir karış havada hâlime dönüyorum. Sadece bana ait, kimsenin elimden alamayacağı bir küçük özgürlük bu belki de. İyi ki de öyle.

ACIDAN ALINAN DERSLER

İlk koşunun ardından herkes devam etmeyebilir. Ya da koşuyu kardiyo amaçlı egzersiz planına alıp, haftada bir, ayda birkaç kez koşabilir. Bu da bir tercih elbette. Bense koşmayı çok sevdim ve dedim ki, "Yaşasın! İşte yıllardır aradığım, SEVEBİLECEĞİM egzersizi buldum."

Pilatesi denemiş, sevmemiştim. Yüzmeyle pek aram yoktu. Bisikletle de öyle. Sadece düzenli olarak tempolu yürüyüş yapıyordum o dönemde. Fırsatım olursa egzersiz sınıflarına katılıyor, kalbimi hızlandıran her türlü egzersizi çok seviyordum.

Koşuyla tanışınca bu kadar coşmamın sebebi belki de buydu işte. Aradığımı buldum diye düşündüm. 37 yaşındaydım, 48 kiloydum ve haftada beş gün koşmaya başlamıştım. Kimse de dememişti ki bana, "Sibelcim acaba senin eklemlerin, kasların ne durumda? Sen yeterince güçlü müsün? Haftada 40 km koşuyorsun, iyi, güzel de, bedenine ne yapıyorsun acaba?" diye.

Bilmiyordum ki. Koştukça güçleneceğime inanıyordum. Üstelik bir koşu koçundan da haftalık koşu programı alıyordum. Koşabildiğimi gördükçe devam ediyordum. Bu böyle uzun sürmedi elbette. Birkaç ay sonra, koşmak artık beni mutlu etmemeye başladı. Daha doğrusu, sadece koşu esnasında mutlu olmaya başladım. Uyuyamıyordum, iyi beslenemiyordum, kronik olarak yorgundum, keyifsizdim. Merdiven çıkıp inerken dizlerime iğneler saplanmaya başlamıştı. En basit (lunge gibi) egzersizleri bile dizlerim acıdığı için yapamaz hâle geldiğimi fark ettiğim gün ağlamaya başladım (yine unutulmaz anlardan biri). Bir şeyler yanlıştı ve kabullenmesi zor olsa da, sakatlanmıştım.

Sonrası birkaç farklı doktor ziyareti, MR kontrolleri, fizik tedavi ve ilaç tedavisi. Biraz daha bu tempoda devam etseymişim, menisküs yırtılması ile karşı karşıya kalacakmışım. Sinyalleri tam vaktinde alıp durmuşum yani. Doktorum kondromalazi patella (koşucu dizi) teşhisiyle en az bir ay koşuyu yasaklamış, üstelik bir de beni azarlamıştı (unutulmaz anlar serisi): "Koşmaya 37 yaşında başlamışsınız, bu sonuç çok normal. Bahsettiğiniz mesafeleri koşa-

bilmek için, bu işe genç yaşlarda başlamış bir sporcu olmanız lazım. Oturarak çalışan, sizin yaşınızdaki bir kadına göre değil bu." Teşekkürler doktor.

Günde üç kez dizlerime buz torbaları koyduğum, koşudan yürüyüşe geri döndüğüm bu süreçte, başucumda Murakami'nin *Koşmasaydım Yazamazdım* kitabı duruyordu ve okudukça ağlıyordum. Acıklı bir durum mu? Belki bir başkası için değil. Ama benim için öyleydi. İçimdeki ufak anksiyete canavarı uyanmıştı ve "Ya bir daha koşamazsam? Ya koşmak bana göre değilse?" endişeleriyle uykularım kaçıyordu. Kalıcı bir sakatlığım olacağına dair yazdığım felaket senaryolarından bahsetmiyorum bile.

Dizlerim yavaş yavaş iyileşti. Bir ay sonra, haftada 2-3 gün, 4K'yı geçmeyen ufak koşuları yapabilir hâle gelmiştim. Bir müddet sonra da, kişisel eğitmenle çalışmaya başladım. Sevgili hocam Çağdaş Cemre Kılıç beni dinledi, hikâyemin tümüne ve hedeflerime kulak verdi ve buna uygun olarak öncelikle güçlenme çalışmaları yapmamız gerektiğini söyledi. Dizlerime ekstra dikkat ederek, fazla yük bindirmeden bacaklarımı güçlendirmeye odaklandık. Haftada bir gün, hiç acele etmeden, çok yavaş tempoda uzun bir koşuya (10K) çıkıyor, 3 gün de güçlenmeye ve kas kazanmaya yönelik fonksiyonel egzersizler yapıyordum. Kalan günlerde gerçekten dinlenmeye ve de daha iyi beslenmeye başladım. Uykumu ne olursa olsun feda etmemeyi öğrendim. Başta 10 km'lik mesafeyi hiç yürümeden tamamlamak bile benim için zorken, güçlendikçe 63-65 dakikada bitirebilmeye başladım. Kas oranım arttı ve yağ oranım çok düşükken biraz yükseldi (yaklaşık 3 kilo aldım). Şu an 40 yaşında, hayatımın kendimi en iyi hissettiğim dönemindeyim. Dizlerimde, bana sakatlıktan hatıra kalan gıcırtıları saymazsak çok şükür ki ağrı yok. O gıcırtıları her defasında şöyle tercüme ediyorum: "Selam Sibelcim, biz burdayız ve abartırsan seni yine durduruz. Durmak istemiyorsan, sakin ol şampiyon!"

BİR HAYALİN PEŞİNDE

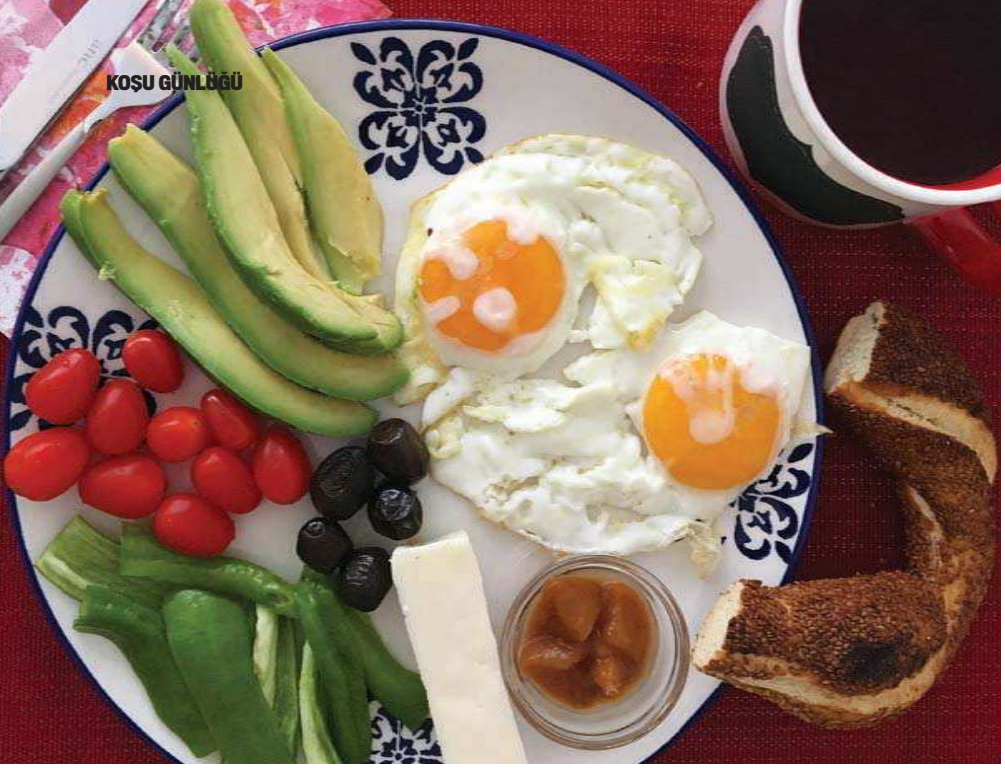
Koşmaya başladığım günden bugüne yaklaşık 2,5 yıl geçti. Birçok 5K, 7K, 10K yarışına katıldım. Bu arada bir de DNA testi yaptırdım ve hem kas gücü hem de dayanıklılık gerektiren egzersizlere yatkın olduğumu, "sporcu geni" diye adlandırılan genlere sahip olarak doğduğumu öğrendim. İtiraf ediyorum ki beni asıl motive eden bu oldu. Toparlanma hızım yüksekti, oksijeni iyi kullanıyordum, nabzım kolay kolay çok yüksek seviyelere çıkmıyordu ve kendimi zorlayabiliyordum. Benden beklenmeyecek ağırlıkları kaldırabiliyor, kolay yorulmuyordum. Ama bütün bu genetik armağanların bedeli olarak, sakatlanma riskim de yüksekti (ki bunu zaten öğrenmiştim!). Alacağım dersleri aldığıma göre, akıllıca bir planla yoluma devam edebilir ve maraton hayalimi gerçekleştirebilirdim.

İlk olarak koşu mesafemi artırmam gerekiyordu. 12K'lara en son sakatlık öncesi çıktığımdan, 10 km üzeri mesafelere karşı fobi geliştirmiştim. Bu yüzden ilk kez 12 km koşabildiğimde (ve dizlerime bir şey olmadığında) tamam dedim, yapabilirim. Böylece 39. Vodafone İstanbul Maratonu'nda ilk kez 15K kategorisine kayıt yaptırdım. Yaklaşık 1 saat 41 dakikada, benim için iyi sayılacak bir tempoyu koruyarak tamamlayabildiğim bu koşunun ardından ilk işim, Runatolia 2018'e kayıt yaptırmak oldu. Yarı maraton için!

Şimdilerde, 4 Mart'ta yapılacak bu yarışa hazırlanmak için yeni başladığım bir antrenman planını sürdürüyorum. Güç egzersizlerini eğitmenimle birlikte artık haftada 2 gün yapıyoruz. Haftada 3 gün koşuyorum, 1 gün de kendime söz verdiğim (ve bana iyi geldiği) için evde yoga yapıyorum. 21K'yı başarabilirsem, 2018 yılı içerisinde bunu birkaç kez tekrarlamayı hedefliyorum şimdilik. Daha sonra maratondan bahsetmeye başlayabilirim diye düşünüyorum. Sakatlık hikâyem olmasaydı, belki çok daha hızlı ilerleyebilirdim. Ama hızlı olmanın değil, dayanıklı olmanın ve yola devam edebilmenin önemli olduğunu anladım. Bir de, kendimi kimseyle, hatta kendimle bile kıyaslamamam gerektiğini! Bazen tempom düşebilir, bazen 10K'da uçarken bazen de sürünebilirim. Bazı günler antrenmanı kaçırabilirim. Bunların hiçbirisi önemli değil. Gerçekten önemli olan sağlık. Dünyanın en eski klişesi, ama çok doğru.

Yeni Başlayan Koşuculara Önerilerim

- Çevrenizde sizi motive eden insanlar olsun. Gerekirse bu motivasyonu bir koşu grubunda ya da sosyal medyada bulun. Yeter ki "Neden koşuyorsun yahu, deli misin?" diyenlerle değil, "Harikasın, işte budur, hadi birlikte koşalım!" diyenlerle cevrili olun.
- Bedeninize asla çok yüklenmeyin. Herkesin kapasitesi farklıdır, ancak gelişebilirsiniz. Eğer özel problemleriniz varsa mutlaka bir uzman gözetiminde olun. Sağlığınızı her şeyden çok önemseyin.
- Sadece koşmakla kalmayın; bedeninizi farklı yollarla çalıştıran, sizi güçlendiren ve esneklik kazandıran antrenmanları da planınıza ekleyin. Yüzün, yoga yapın, ağırlık kaldırın...
- İyi beslenin ve bunun için biraz çaba harcamayı göze alın. Kendi yemeklerinizi hazırlayın, gerekiyorsa yanınızda taşıyın ve yediklerinizin büyük oranda sağlıklı seçimler olduğundan emin olun.



KOŞU GÜNLÜĞÜM

Bu arada biraz alışkanlıklarımdan ve bana iyi gelen şeylerden de bahsetmek istiyorum. Çünkü koşuyu destekleyen birçok faktör var. Bunlardan birincisi ve en önemlisi, beslenme. Karbonhidrat seven ve kolay sindiren (glüten hassasiyeti vs olmayan) bir bünyem olduğu için şanslıyım. Kilo problemim olmadığı için de karbonhidrata pek sınır koymuyorum. Sadece bunu iyi kaynaklardan almaya dikkat ediyorum. Örneğin, beni pizza yerken değil ama kocaman, tam tahıllı bir sandviç ya da integral makarna yerken sık sık görebilirsiniz. Yaklaşık 16 yıldır vejetaryen besleniyorum. Koşmaya başlamamla birlikte et dışındaki hayvansal protein tüketimim biraz arttı. Günde 2-3 yumurta yiyor, süt, peynir ve ev yapımı yoğurt tüketiyorum. Ara öğünlerde ve koşu öncesi tüketmek için, fıstık ezmeli ekmek, muz ve hurma favorilerim arasında. Son zamanlarda hurmanın mükemmel bir enerji kaynağı olduğunu ve koşu esnasında da tüketebileceğimi keşfettim. Bir saatin üzerindeki koşularım için yanımda önceden çekirdeğini çıkardığım (bazen içine fıstık ezmesi sürüyorum) hurma bulunduruyorum. İki lokmada maksimum faydayı alabileceğim "şeker" bu bence. Jel, enerji içeceği ya da bar türü şeylere şüpheyle yaklaşıyorum. Bir gün denemem gerekebilir elbette, ama şimdilik evde kendi yaptığım doğal atıştırmalıkları tercih ediyorum.

Bir başka önemli faktör de uyku. Ne yazık ki hayatın yoğun temposu ve artan sorumluluklar, yaşın ilerlemesiyle birlikte uykuyu da azaltıyor. Bu bir gerçek. Feda edilen ilk şey, hep uyku oluyor. Aldığım kararlardan biri de, uykunun feda ettiğim "son" şey olması yönünde. Antrenman gecikebilir, gerekiyorsa atlanabilir, ama uykusuz olmaz. Tabii ki yarış günlerinin heyecanını ayrı tutuyorum. Ben de birkaç saatlik uykuyla yarışlara katıldım hepimiz gibi. Ama öncesinde onu ne kadar dinlendirdiğinize bağlı olarak, bu tür uykusuzlukları beden tolere edebiliyor. Bakmayın, böyle uzun mesafeler koşmak, bedenin "Ne oluyoruz yahu?" dediği bir durum aslında. Özellikle de çok alışkın değilseniz... Bu nedenle bedenimizi de anlamak lazım. Yakıtını vermek, dinlendirmek ve sonrasında pamuklara sarmak (tamam abarttım ama bazen, biraz masaj hiç de fena olmaz) lazım.

Şimdilerde bu işi biraz daha ciddiye alıp, bir beslenme uzmanıyla birlikte yaptığım koşucu beslenmesi planıyla ilerlemeye başladım. Öncesinde kan tahlillerim yapıldı, eksik olan besin öğeleri tespit edildi. Birkaç takviye ile birlikte, metabolizmamın ve egzersiz düzeyimin gerektirdiği şekilde beslenmeye başladım. Hatta tüm bu süreci Instagram hesabımda (@sibelyesilcay) #sibelinkoşugünlüğü etiketiyle paylaşıyorum. Bildiklerimi, tecrübelerimi paylaşırken ilham verebilirsem ne mutlu bana. Daha çok insanın, özellikle de kadınların koşmaya başlaması beni çok sevindiriyor. Önceden bana şaşkınlıkla bakan arkadaşlarımın koşuya başladığını görünce çok mutlu oluyorum. Koşmaya çıktığımda, favori parkurum olan Kabataş-Bebek arasında karşılaştığım, selamlaştığım insanların sayısı giderek artıyor. Üstelik kışın gelmiş olması bile bu sayıda ciddi azalmalara neden olmuyor. Bir şeyi gerçekten istediğinizde, bahanelerden kurtuluyorsunuz. En güçlü bahanenizden daha güçlü oluyorsunuz. İşte ben bunu gerçekten seviyorum.

- Kendi koşu ritüellerinizi keşfedin ve bunların tadını çıkarın. Size neyin iyi geldiğini ancak deneyerek bulursunuz. Saçınızı belirli bir şekilde toplayınca, koşarken belli bir şarkıyı dinleyince, koşudan önce kahve içince daha iyi koşuyorsanız, bunları yapın.

- Koşu günlüğü tutun. Mümkünse bir akıllı saate yatırım yapın, antrenmanlarınızı kaydedin ve gelişiminizi görün. İlk başlarda ben defter kullanıyor, duygularımı dahi yazıyordum.

- Koşu için uygun zaman aramayın, elinizdeki mevcut zamanda koşun. Hepimizin zaman sıkıntısı var. Sabah işe gitmeden önce, iş çıkışı, hafta sonu, gün ortası... Bazen bir saat, bazen sadece 10 dakika... Yine klişe olacak ama gerçekten istedikten sonra zaman bulursunuz.

- Yarışlara kayıt yaptırın. Amacınız yarışmak olmasa bile bir şeye hazırlanıyor olmak, bir hedef koymak, sizi yatağınızdan kaldırır ve harekete geçirir. Üstelik yarış esnasında sizin için ayrılmış güvenli bir parkurda koşmak, belki daha önce görmediğiniz yerleri görmek, hatta bir şehri koşarak keşfetmek de az lüks değildir.

İSVİÇRE ALPLERİ'NDE MÜCADELE

GEÇTİĞİMİZ TEMMUZ AYINDA EN ZOR TRİATLON YARIŞLARINDAN BİRİ OLAN SWISSMAN EXTREME TRIATHLON'U TAMAMLAYAN ÖZHAN ÖZTÜRK, İSVİÇRE'DE YAŞADIĞI DENEYİMLERİ, TRİATLONA NASIL HAZIRLANDIĞINI, PARKURDA KARŞILAŞTIĞI ZORLUKLARI VE BAŞARIYA NASIL ULAŞTIĞINI ANLATTI.

RÖPORTAJ: ORHAN OMAY

Swissman Triatlonu senin için ne ifade ediyor?

Elbette, Swissman'in yeri benim için ayrı. Aslında her yarış ayrı bir macera ve ben spor yapmayı seven biri olarak girdiğim bütün yarışlardan öncelikle keyif almaya bakıyorum. Swissman Extreme Triathlon gibi zorluk derecesi bu kadar yüksek yarışlar, triatlonda çok az sayıda mevcut. İsviçre Alpleri'nde geçen yarışta 17-18 saat boyunca doğaya karşı mücadele veriyorsunuz ve toplamda 5500 m civarında tırmanış gerçekleştiriyorsunuz. Sınırlı sayıda kişinin katılabildiği bir yarış olması, yaptığınız dereceden çok yalnızca bitirebilmenize odaklanılması, tüm yarışta destek ekibiniz ile birlikte ilerliyor olmanız ve parkurun muhteşemliği düşünüldüğünde, Swissman ayrı bir yere konulmayı hak ediyor.

Yarışmacıların kurayla belirlenmesi işi daha da mı heyecanlandırıyor?

Evet, bu yarışa her isteyen katılamıyor. Yarışma koşullarını kabul edip özümseyen, aynı zamanda böyle bir yarışı bitirebileceğine inanan 45-50 ülkeden yaklaşık 4000 civarı triatlet 1-15 Kasım tarihleri arasında kuraya giriyor. Kura sonucu sadece 250 triatlet yarışma şansı elde edebiliyor. Bu atletlerin 100 tanesini İsviçreliler oluşturuyor. Geri kalan 150 triatlet ise diğer ülkelerden seçiliyor. Yani aslında kuranın çıkma şansı oldukça düşük.

Zorlu parkurdan biraz bahseder misin?

Öncelikle İtalya-İsviçre sınırında yer alan, Ascona gölünün ortasındaki küçük bir adacıktan kıyıya doğru 3.8 km yüzüyorsunuz. Sonra 180 km bisiklet parkuru başlıyor ve üç Alp geçişi yapıyorsunuz. Bisikletle, öncelikle 2091 m yükseklikteki Gothardpass'i tırmanıp sonra 1500 m kadar iniyorsunuz. Daha sonrasında 2450 m'deki Furkapass ve en son 2250 m'de yer alan Grimselpass'e tırmanıyorsunuz. Tüm bisiklet parkurunda toplam 3500 m üzerinde tırmanmış oluyorsunuz. Bisiklet bittikten sonra 42 km koşu başlıyor. Koşunun ilk 34 km'si muhteşem bir trail parkurda geçiyor. 34. km'ye cut-off süresi içerisinde varabilirseniz, sırtınıza çantanızı alıp bitiş çizgisine tırmanmaya başlıyorsunuz. Bu tırmanışta 8 km'lik parkurda yaklaşık 1000 m yükseklik kazanımıyla 2061. metrede yer alan bitiş çizgisine ulaşıyorsunuz. Genel olarak parkurun oldukça yıpratıcı olduğunu söyleyebilirim.

Peki, soğuğa karşı nasıl önlem aldın?

Bu yarış, tüm detayları düşünerek her türlü önlemi önceden almanız gereken bir yarış. Ben özellikle bisiklet için, soğuğa karşı pek çok teknik kıyafeti yanımda götürdüm. Rüzgâr ve yağmur geçirmez kıyafetler seçmeye özen gösterdim. Olması gerekenin iki katı yedek kıyafet seti hazırladım. Yarışa hazırlık aşamasında da her türlü kötü hava koşulunda antrenman yaptım. Ancak çok şanslıydım, çünkü bu seneki hava koşulları geçen senelere göre oldukça yumuşaktı.

Norseman ve Celtman gibi yarışlar da var. Bunlar da aynı zorlukta mı?

Swissman, Norseman ve Celtman, Xtri World Tour içerisinde yer alan ekstrem yarışlar. Hepsinde mesafeler aynı ve zorluk

dereceleri birbirine yakın, ancak her birinin öne çıkan farklı özellikleri var. Örneğin Norseman'de suyun soğukluğu, Swissman'de bisikletteki tırmanışlar ve Celtman'de de göldeki denizanaları ve rüzgâr, katılan triatletleri oldukça zorluyor.

Etapları tek tek ele alırsan, her birinin kendi içindeki zorluklarını anlatır mısın?
Yüzme etabı için sabah 4'te bir gemi 250 triatleti gölün ortasına götürüyor. Saat 5'te gölün ortasından kıyıya doğru yüzmeye başlıyorsunuz. Henüz hava aydınlanmadığı için, 4 km ilerideki kıyıda görünen sarı renkli bir ışığa doğru yüzmeye başlıyorsunuz. Sabahın 5'inde karanlık bir göle girmek insanı biraz endişelendiriyor.
180 km'lik bisiklet etabında, ilk 45 km'den sonra Alp Dağları'na tırmanmaya başlıyorsunuz. Tüm bu tırmanışlar esnasında hava koşulları sürekli değişiyor. Zaman zaman rüzgâr artıyor, sis bastırıyor ve sıcaklık 2 dereceye kadar düşebiliyor. Zaten zirve geçişlerinde yol kenarları genelde karlı oluyor. Toplamda 3550 m tırmandığınız bisiklet etabında hem yükseklik, hem de doğa koşullarıyla mücadele etmeniz gerekiyor.
42 km'lik koşu etabı 2 bölümden oluşuyor. İlk kilometrelere, tırmanarak başlıyorsunuz. Bir şelalenin altından geçtikten sonra yarış 34 km inişli çıkışlı bir parkurda devam ediyor. Burada yaklaşık 1100 m tırmanıyorsunuz. 34. km'den sonra ise yaklaşık 1000 m tırmanarak bitişe geliyorsunuz. 14-15 saatlik bir çabanın ardından gelen bu tırmanış, hem fiziksel hem de mental olarak sınırları oldukça zorluyor. Mental dayanıklılığı olmayan birinin bu yarışı bitirebilmesi gerçekten çok zor.

Senin için en zoru hangisiydi?
Benim için en zoru koşunun son 8 km tırmanışıydı. O noktaya kadar dengeli ve planladığım gibi geçen yarış, o noktadan sonra tamamen bir mücadeleye dönüştü. İlk etabın son 10 km'sinde düzgün beslenemediğim için mide problemleri başladı ve bu durum, gücümün daha hızlı tükenmesine neden oldu. Neyse ki bu tırmanış sırasında yanımda Bora Özdoğan ve Göksen Çınar vardı. Onların da moral desteğiyle bitiş çizgisine ulaşmayı başardım.

Maraton kısmı nasıl geçti?
11 saatlik bir eforun ardından maratona başlamak gerçekten enteresan bir duygu. Maratona başladığımda hiç beklemediğim şekilde dinçtim ve enerjim oldukça yerindeydi. Sanırım o saate kadar vücudun salgıladığı adrenalin bunu sağlıyor. Koşunun ilk kilometreleri koşulamayacak kadar dikti; buralarda genelde yürüdüm. Bir şelalenin altından geçtikten sonra orman içi patikaya geldik ve o noktadan sonra koşmaya başladık. Koştuğum etapları ortalama 5:15 - 5:30 pace temposuyla gitmeye çalıştım. Zaman zaman farkında olmadan hızlansam da koşunun ilk bölümlerini benimle birlikte koşan Bora Özdoğan ve Şeyda Erkahraman'ın uyarılarıyla ideal tempomu korumaya çalıştım. Bizdeki Geyik Parkuru'na benzer inişli çıkışlı bir 10 km sonunda, köylerin arasından devam ederek muhteşem manzaralar eşliğinde tırmanacağımız dağın eteklerine doğru ilerledik. Sonrasında tırmanış başladı. Koşu etabının özelliklerine bakarsak, normal bir yol maratonundan çok UTMB tarzı bir ultra maratona daha çok benzediğini söyleyebilirim.

Maratonun şu meşhur son kısmından biraz daha bahseder misin?
Yarışın koşu etabının 34. km'sinde bir kontrol noktası var. Bu noktaya belli bir sürenin altında varabilirseniz yukarıdaki 2061 m'de bulunan bitiş zirvesine tırmanmanıza izin veriliyor. Bu tırmanış yaklaşık 8 km ve mutlaka yanınızda bir sırt çantası ve içerisinde zorunlu malzemeleriniz olmalı. Bu bölüme yanınızda supporter (yarış boyunca sizden sorumlu destekçiniz) olmadan geçmenize izin verilmiyor. Bu etapta daha çok mental gücünüzle ilerliyorsunuz. O saate kadar zaten vücut direnciniz oldukça düşmüş ve fiziksel gücünüz büyük oranda azalmış oluyor. Beyninizin size yolladığı olumsuz sinyalleri dikkate almayıp yolunuza devam etmek için çok iyi konsantre olmanız gerekiyor. O nedenle, yanınızda sizinle birlikte tırmanan kişinin (supporter) sizi iyi tanıyor olması ve doğru yönlendirmeler yapıyor olması çok önemli.

Bu yarışın antrenman süreci nasıldı?
Antrenmanlarımı bu yarışın koşu parkurunun özelliklerine uygun arazilerde yaptım. Hızdan çok düşük nabza odaklandığım uzun koşular gerçekleştirdim. Kuvvet antrenmanlarımı mümkün olduğunca aksatmamaya çalıştım. Hafta içi uzun intervaller yapıp, hafta sonu daha çok Geyik, Ayvad gibi parkurlarda koştum.

Bırakmak istediğin bir zaman oldu mu?
Koşuda, dağa tırmanış bölümünün başlarında, eğim çok sinir bozucuydu. Yarışın başlamasının üzerinden 15 saat geçmişti ve hava hem soğuyor, hem de yavaş yavaş kararıyordu. Yorgunluk ve eğimden dolayı 10 adım atıp 20 saniye dinlenerek ilerleyebiliyordum. Hızım çok düşmüştü ve önümde daha en az 3 saatlik bir tırmanış vardı. Aklımdan "Acaba başaramayacak mıyım?" diye geçirdikten 5 dakika sonra, yanımda benimle birlikte tırmanan Göksen'in tele-

fonu çaldı. Arayan zirvede beni bekleyen eşimdi. Harita üzerindeki GPS'ten büyük bir heyecanla beni takip eden 8 yaşındaki oğlum yavaşladığımı görmüş ve annesini arayarak "Babam sakın bırakmasın, ona güveniyorum ve bitireceğine inanıyorum" demiş. Oğlumun bu mesajını duyduktan sonra yarış benim için yeniden başlamış gibiydi. O noktadan sonra hiç durmadan devam ederek bitiş çizgisine ulaştım.

Yarış boyunca nasıl bir beslenme izledin?
Yarış tüm gün sürdüğü için, beslenmenizi de çok iyi programlamanız gerekiyor. Harcadığınız kaloriyi yerine koyarken, karbonhidrat, mineral ve sıvı dengesini sağlamanız çok önemli. Yarışta beslenmeye, yüzmeden çıkar çıkmaz başladım. Muz, hurma, içi fıstık ezmesi, reçelli minik sandviçler ve izotonik içeceklerim ana beslenmemi oluşturdu. Hızlı enerji ve karbonhidrat için, özellikle tırmanışlardan önce, güç artırıcı olarak jel kullandım. Ara noktalarda tuzlu kraker, badem, su böreği, kola ve bol madensuyu tükettim. Yarıştaki beslenmemde beni genel olarak Müstesna Erkahraman destekledi.

Partnerle yarışmak nasıl destek sağlıyor?
Swissman'de tek başınıza yarışmanız mümkün değil. Yarış kuralları gereği, her yarışmacının mutlaka bir destek aracı ve partneri olmak zorunda. Ironman ve benzeri yarışların aksine, başlangıç ve bitiş noktası arasında organizasyonun hiçbir desteği yok. Tüm ihtiyaçlarınızı kendi aracınızdan sağlamanız gerekiyor. Ayrıca koşunun 34. km'sinden sonra bitişe tırmandığınız bölümü de partnerinizle birlikte geçmek zorundasınız. O nedenle destek ekibinin bu yarışta rolü çok fazla. Ben çok şanslıydım, çünkü yarıştaki resmi partnerim Bora Özdoğan ile birlikte eşim Pelin Öztürk, Şeyda Erkahraman, Müstesna Erkahraman, Hülya Tunçludemir Çınar ve antrenörüm Göksen Çınar da beni desteklemek için yanımdaydı.

Partner olarak Bora Özdoğan'ı seçmendeki etken nedir?
Bora ile triatlona neredeyse aynı zamanlarda başladık ve birlikte pek çok yarışa katıldık. Genellikle antrenmanlarımızı da beraber yapıyoruz ve birbirimizi oldukça iyi tanıyoruz. Ayrıca, Bora'nın Ironman tecrübesi var ve yarış dayanıklılık psikolojisine hakim bir sporcu. Bu tür yarışlarda sizi iyi tanıyan, psikolojinizi bilen, tecrübeli ve iyi anlaştığınız birinin yanınızda olması çok önemli.

Aranızda geçen ilginç bir hikâye oldu mu?
Yarış esnasında, öncesinde ve sonrasında, birçok unutulmaz anı biriktiriyorsunuz. Zaten yarışmanın en güzel yanı da bu. Yüzme etabı, bu yarışta benim için en rahat geçen bölümdü. Çok keyifli bir suda, kendimce iyi bir sürede 3.8 km yüzerek karaya varmıştım ve çıktığımda kendimi çok iyi hissediyordum. Kıyıdan hızlıca aktarma alanına doğru giderken Bora koşarak yanıma gelip "Neredesin sen? Herkes sudan çıktı, en sona sen kaldın, rezil ettin bizi! " deyince bir anda neye uğradığımı şaşırdım. "Aslında iyi yüzmüştüm, nasıl sonuncu çıkarım?" diye düşünürken aktarma alanında çok sayıda bisiklet olduğunu görünce rahatladım. Sudan ortalarda çıkmıştım ve bisiklete iyi bir sürede başlayacaktım. Yine de Bora yüzünden bisikletin ilk birkaç kilometresini bu şokla geçirdim.

Partnerin her saniye arkanda mı? Birbirinizi kaybettiğiniz anlar olabiliyor mu?
Araçların sizin önünüzde ya da arkanızda gitmesine izin verilmiyor. Yarışta önceden belirlenmiş alanlar var. Araçlar ancak buralarda durabiliyor. O nedenle yarışın ancak belli kilometrelerinde destek ekibinizle görüşebiliyorsunuz. Bizim yarışta dağ geçitlerinden birinde yaşanan talihsiz bir kaza nedeniyle geçit araç trafiğine kapandı ve yarış komitesi destek araçlarını farklı bir yola yönlendirdi. Bu durumda bizim bütün yarış stratejimiz değişti ve ben bisiklet etabının son 90 km'sini destek ekibim olmadan tamamladım.

Maratondaki beslenmeni anlatır mısın?
Maratona başladığımda yarışın üzerinden 11 saat geçmişti ve beslenmede yapacağım en ufak bir hatanın beni olumsuz etkileyeceğini biliyordum. O nedenle, her yarım saatte bir daha çok sıvı tüketmeye dikkat ettim. Arada yediğim az sayıda kraker ve muz dışında, belirli aralıklarla jel tüketmeye çalıştım. Fakat koşunun 14. ve 24. km'leri arasında bir hata yaptım ve neredeyse hiç beslenmedim. 24. km'ye geldiğimde son 10 km'de hiçbir şey yemediğimi fark eden Şeyda, hemen atıştırmam için bir şeyler verdi, fakat gücüm büyük oranda tükenmiş ve sert yokuşlar başlamıştı. Tekrar kendime gelmem epey zaman aldı. 28.km'de içtiğim kola ve yediğim birkaç tuzlu kraker çok iyi geldi ve devamında tekrar planladığım beslenme düzenine dönebildim. Maraton boyunca 1 muz, 4 jel, biraz kraker, kola ve izotonik tükettim. Kramplara karşı her yarım saatte bir tuz hapı aldım.

Başka bir hedefin ya da hayalin var mı?
Swissman'i bitirmek, sportif anlamda en büyük hedeflerimden biriydi ve bunu başardım. Ancak elbette hedefler bitmiyor. Swissman, Xtri World Tour içerisinde yer alan bir yarış ve bu organizasyon kapsamında, Swissman gibi farklı ülkelerde yapılan benzer yarışlar da mevcut. Norseman, Celtman, Alaskaman ve Swedeman bunlardan bazıları. Ben 2018 yılında Swedeman'de yarışacağım. Önümüzdeki yılın hedefi, bu yarışı da sağlıklı bir şekilde bitirebilmek. Serinin diğer yarışlarını tamamlamış bir triatlet olmak en büyük hedeflerimden biri.

RÜYA ŞEHİRDE YARI MARATON

YARI MARATONA KATILMAK İÇİN GİTTİĞİM, İSPANYA'NIN KUZEYİNDE BULUNAN SAN SEBASTİÁN ŞEHRİ, BANA MARATONUN KENDİSİNDEN DAHA FAZLA ANI BIRAKTI. YAŞAMANIN GÜZELLİĞİNİ İLİKLERİNİZE KADAR HİSSETTİĞİNİZ BU ŞEHİRDE KOŞMAK, DİĞER KOŞU DENEYİMLERİMDEN FARKLI OLARAK, MARATONUN KENDİSİNİ DEĞİL, ORADAN ALDIĞIM KEYFİ ÖN PLANA ÇIKARDI. YAZI: ORHAN OMAY

2 sene evvel koştuğum bu güzel yarı maratonun heyecanı, daha İstanbul'dan uçağa biner binmez başlamıştı. Bu sefer 9 kişilik bir ekip olarak gidiyorduk. Kimimiz ilk kez koşacaktık, kimimizse üçüncü kez. Dört saate yakın süren bir uçuştan sonra, uçağımız Bilbao'ya indi ve hemen arkasından, her yarım saatte bir kalkan otobüslerle San Sebastián'ın yolunu tuttuk. Doğuya, Fransa'ya doğru yetmiş dakika yol aldıktan sonra, bu eşsiz sahil şehrine varmıştık bile.

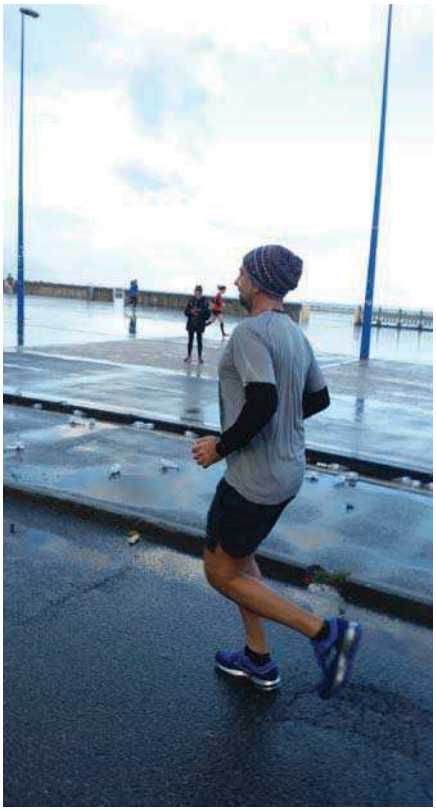
San Sebastián, hem doğası hem tarihi hem de Avrupa'nın en önemli gastronomi şehirlerinden biri olmasıyla, gereğinden fazla cazibeliydi. Şehrin ara sokaklarındaki, kuzeyin tapası olarak bilinen pintxos (pinços) restoranları ise buraların yıldızıydı bence. Leziz ekmeklerin üzerine ustalıkla yerleştirilmiş deniz ürünleri, kızartmalar, peynirler ve etler karşısında aklımız gidiyordu. Bu restoranlar genelde salaş, bar gibi ayakta takıldığınız, muhabbeti bol mekânlardı. Birinden diğerine yürüyüp her restoranın farklı lezzetlerini denemek, bu şehrin bir geleneğiydi. Biz de akşam otelden çıkar çıkmaz bu geleneğe ayak uydurduk.

Cumartesi sabahı, şiddetli yağmura rağmen şehrin batısına, göğüs numaralarının teslim edileceği velodroma 15 dakikada vardık. Kalabalık olmayan, sadece iki ya da üç standın bulunduğu mütevazı fuar alanı sessiz ve boştu. Numaralarımızı almak, fuar stantlarını gezmek ve tekrar otobüse binmek toplam bir saat sürdü. Şehir merkezine geri dönünce de muhteşem İspanyol omletinin yolunu tuttuk.

San Sebastián veya Baskların söylediği gibi Donostia, esasında bir huzur şehriydi. Bütün şehrin zarif kaldırımları, küçük dükkânları ve sıcak insanları adeta bizi kucaklıyor, şehirde ne kadar yürürsek yürüyelim, her seferinde gitmekten kendimizi alıkoyamadığımız hilal şeklindeki sahili ise bizi kendine hayran bırakıyordu. Kasımın sonu olsa bile okyanusta yüzenler, sörf yapanlar, koşanlar ve Hotel de Londres y Inglaterra'nın kıyıdaki ihtişamlı duruşu, yarı maraton öncesi almamız gereken tüm sakinliği bize veriyordu.

Cumartesi akşamı İspanya'nın güzel şaraplarını ve şehrin muhteşem pinçoslarını deneyip üstüne de güzel bir uyku çektikten sonra, pazar sabahına sağanak yağmurla uyanmak ve güne, bir yarı maraton klasiği olan muz ve badem ezmesiyle başlamak hiç de hoş değildi. Üstelik o yağmurda, üzerimde İstanbul'dan getirdiğim bir kullan-at panço ile otelden start çizgisine koşar adım 2,5 km yürümek zorunda kaldım. Koşuya başladığımda da kalp ritmim 120'lerdeydi. Benden size tavsiye, ne yaparsanız yapın, yabancı bir şehirde

ORHAN OMAY SAN SEBASTIAN'I O KADAR SEVMİŞ Kİ, BU MARATONU İKİ KEZ KOŞMUŞ.



maraton koşacaksınız, başlangıç-bitiş-otel üçgenini ve bu üçgen arasındaki ulaşım imkânlarını iyice öğrenin. Eğer benim gibi göz ardı eder ve "Nasılsa sabah birilerini görür, peşlerine takılırım" derseniz, durumun getirdiği korkunç sonuçlara katlanmak zorunda kalabilirsiniz.

Maratona geri dönecek olursak, henüz sakinleşemeden koşuya başlayınca biraz gerilmiştim. Ancak yağmur durmuş, hava açmıştı. Parkuru biliyordum ve binlerce koşucunun yarattığı sinerjiyle ben de koşmaya başladım.

İlk beş kilometre, sekiz çizer gibi biraz dönemeçli yollarda geçti. Fakat altıncı kilometre başlar başlamaz, Atlantik Okyanusu'nun Biscay Körfezi'ni dövdüğü sahillere varmıştık bile. Müthiş bir görüntüydü. Bir yanda harika bir şehir, diğer yanda ise inanılmaz dalgalar ve o dalgaların üzerindeki sörfçüler...

Onuncu kilometreye geldiğimizde sağımızda yine muhteşem sakinlikte bir plaj vardı. Plajın başlangıcından on dördüncü kilometreye kadar, yaprakları sararmış bir ağaç tünelinde devam ettik. Maratonda on dördüncü kilometreden sonra, aynı yoldan başlangıca geri dönülüyor. Ben genellikle geri dönülen koşuları hiç sevmiyorum çünkü bana bitmesi daha uzun

sürüyormuş gibi geliyor ve bu yüzden de motivasyonum azalıyor. Fakat bu sefer farklıydı. San Sebastián'dı bu; hangi şehirler Atlantik Okyanusu'nun yanında koşturuyordu ki sizi?

Yarı maraton bitmişti ve ekipçe ne madalya ne de fotoğraf peşindeydik. Tek derdimiz bir an evvel otele gitmek, duş almak ve giyinip kendimizi yeniden sokaklara vurmaktı. Bu sefer cuma akşamı gibi kendimizi frenlememize de gerek yoktu. Koşudan 3-4 saat sonra tekrar pinços barların orada buluştuk. Biraz yorgun, biraz suratları soğuktan kızarmış ama yemek yemeye tamamen hazır bir ekiptik. Bu arada söylemeden geçmeyeyim, San Sebastián, Michelin yıldızına sahip en çok restoranın olduğu şehir!

Bu koşu, kendimi hiç zorlamadığım, müthiş keyif aldığım, hatta defalarca durup orada burada fotoğraf çektiğim ve sürekli etrafı seyrettiğim bir koşu oldu. Bazı koşular bence böyle olmalı. Saate ve adımlarınıza bakmadan, hedef koymadan, keyifle, "Yahu ilk koşumu hatırladım. Daha geçen sene koşamıyorum diye üzülüyordum. Döner dönmez bir on gün ara verip dinleneceğim. Yılbaşı geliyor annemlere mi gitsem?" diye düşüncelerden düşüncelere daldığınız koşular!

PERVARİ'DE

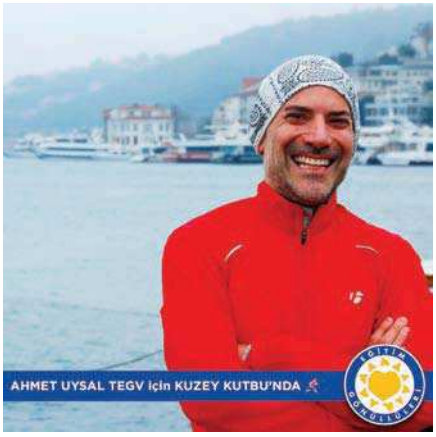
N KUZEY KUTBU'NA

Kuzey Kutbu'nda maraton koşan ilk Türk ünvanına sahip olan iş adamı Ahmet Uysal, North Pole Marathon'da, Siirt'in Pervari ilçesindeki çocukların eğitimi için koştu. Eksi 50 derecede mücadele veren Uysal, kutuptaki atmosferi, organizasyonu ve yarışın zorluklarını anlattı. Çocukların kendisine güç verdiğini söyleyen sporcu, yarışı tamamlamanın çok zor olduğunu ve bitiş çizgisine onlar sayesinde gelebildiğini ifade ediyor.

RÖPORTAJ: ORHAN OMAY

Seni Pervari ile birleştiren ve oranın çocukları için bu zorlu macerayı seçmene neden olan şey neydi?
Hayat enerjimi hayallerimden alıyorum. Birini gerçekleştirdiğimde, hemen bir yenisini buluyorum. Kuzey Kutbu ve Güney Kutbu'na gitmek de hayallerim arasındaydı. Uzun süredir, ne zaman, kiminle, nasıl giderim diye düşünüyordum. "Kayarak gider miyim acaba?" diye düşünerek, 5 sene kış tatillerinde nordik kayak çalıştım. Her maceranın başlangıcı, aslında fit ve sağlıklı olmayı önemsememe dayanıyor. Her sene, "Bu yıl Mont Blanc'a tırmanacağım, bu yıl Everest'e gidip altı bin metreye çıkacağım, bu yıl kaya tırmanışı öğreneceğim, bu yıl bir bisiklet turuna katılacağım, uzun bir mesafe koşacağım" gibi bir hedef belirleyip, o doğrultuda antrenman yaparak hedefimi gerçekleştirmeye çalışıyorum. Atlet veya koşucu değilim. Hatta koşmak, özellikle iyi olduğum bir spor dalı da değil. Kendimi adım mesafesi konusunda geliştirmek istiyorum. Yarış olarak sadece bir maraton tecrübem var (ama antrenmanlarda bu mesafe ve daha fazlasını onlarca defa koştum). Avrasya Maratonu'nda yıllar önce 42 km koşmuş, ancak bağış toplamamıştım. Bu yıl daha heyecanlı bir şey yapmaya niyetlendim. Kutup hayallerimi araştırırken, North Pole Marathon'la karşılaştım. Koşmak benim için özel bir tutku olmasa da, her yıl 30-50 arası koşucunun katıldığı, zor hava ve zemin şartlarından dolayı esasen bir dayanıklılık yarışı olan North Pole Marathon çok ilgimi çekti. Maratonla ilgili araştırma yaparken, daha önce Türkiye'den kimsenin katılmadığını da fark ettim. Buradan yola çıkarak, "Bunu bir iyilikle birleştireyim; bu iyilik hem beni motive eder, hem de çevremdekileri harekete geçirir" diye düşündüm. Hedefimin ne olacağını belirlemeye çalışırken, ailemizde her zaman önem verilen bir konu olduğundan, eğitimin ve çocukların bunun içinde olması gerektiğine karar verdim.

Biraz maratonla ilgili bilgi verebilir misin?
North Pole Marathon, 2003'ten beri her yıl düzenleniyor. Genelde 20 ila 50 arası koşucu



Bağışçılıkla tanışmak, TEGV ekibini, gercekten gönüllerini koyarak Türkiye'yi saran binlerce kişilik bu aileyi tanımak, anlamak, sonra da hedefimi gerçekleştirmek ve Pervari'ye gitmek, Türkiye'ye olan sevgimi daha da artırdı.

katılıyor. 2017'de 19 ülkeden 55 kişi koştu. Şu ana kadar koşan toplam 502 kişiden 453 tanesi maratonu tamamlayabilmiş. Maraton, ünlü koşucu Richard Donovan tarafından düzenleniyor. Donovan ayrıca, Antarctica ve World Marathon Challenge gibi diğer ünlü yarışları da düzenliyor. Maraton, mart ayı sonunda, Kuzey Kutbu'na çok yakın bir yerde, Rus bir ekip tarafından kurulan Barneo Ice Camp'in yanında yapılıyor. Kampı, Kuzey Kutbu keşiflerine katılanlar, araştırmacılar ve maratoncular kullanıyor. Koşucular arasında bu sene milli atletler ve olimpik koşucular da vardı, ama çoğunluğu maraton koşan insanlar oluşturuyordu.

Parkurdan ve soğuktan bahsedebilir misin?
Aslında belirli bir parkur yok. Organizatörler her sene, koşu günü, yarışın 10-13 tur civarında koşulabilmesi için yarıştan birkaç saat önce bir parkur seçiyorlar. Bu parkur genellikle kampın etrafında oluyor. Bu seneki parkurun birkaç yüz metresi, uçağımızın inmesi için ufak bir dozer ile düzeltilmiş kısımdan geçiyor ve sonra kampımızı ortaya alacak şekilde sola dönüyordu. 1-2 m yüksekliğinde bazı küçük engelleri aşmak, yarık veya çukurlara da dikkat etmek gerekiyor (bazıları işaretli, ama su hareketlerinden dolayı kırılmalar ve çatlaklar oluşuyor). Parkurda, 3-5 m arayla yerleştirilmiş, küçük, siyah bayrakları takip ediyorsunuz. Rüzgârda uçuşan kar ve buz taneleri yüzünden görüş mesafeniz çok düştüğünden, o siyah bayraklar çok önemli oluyor. Ayrıca her yer aynı göründüğü için pistte sağa sola kaymak çok kolay. Zemin sıkılaşmış kardan oluşuyor, ancak bazen buz bazen yumuşak kısımlara denk gelebiliyorsunuz. Ben altı çivili, cross ayakkabı kullanıyordum; yeri çok iyi kavrıyor (saplanmadan) ve hafif. Hiç kayma sorunu yaşamadım. Fakat zaman zaman belinize kadar kara battığınız da oluyor. Kısacası parkurun şartları oldukça zorlu diyebilirim.

Soğuk hava koşuyu nasıl etkiliyor?
Biz yarışa başladığımızda hava eksi 30, bitirdiğimizdeyse eksi 40 dereceydi. Saatte 18 km'lik rüzgârla birlikte, hissedilen sıcaklık eksi 55 oluyor. Kuzey Kutbu'na ulaştığınızda, aldığınız ilk nefes sizi şok edebilir, zira hava, ağzınızdan burnunuzdan içeri girerken donuyor. Küçük buz parçacıkları burnunuzdan nefes almanızı engelleyecek gibi hissediyor, ama kısa sürede buna alışıyorsunuz. Organizatörler ve eski yarışçılardan gördüğüm iki tip maske edinmiştim; yarış sırasında değişmeli olarak bunları kullandım. Maske sayesinde, ağzınıza ve burnunuza gelen hava, küçük hava kanallarından geçerek biraz da olsa ısınmış oluyor ve siz de rahat nefes alabiliyorsunuz. Soğukta antrenman yapmaya alışkın birinin çok zorlanacağını düşünmüyorum.
Koşu temponuzu korumak çok ama çok önemli. Temponuzu koruduğunuz sürece üşümüyorsunuz, ama kısa bir süre için bile (birine yardım etmek gibi) durursanız, soğuğu tam anlamıyla hissediyorsunuz. Doğru ekipman kullanımına dikkat edin. Hiçbir yeriniz açıkta kalmamalı çünkü eksi 50 derecede, 1-2 dakika içinde "frostbite" oluyorsunuz. Bu durumu önlemek adına bol miktarda krem ya da bant kullanmalısınız. Ayrıca koşu zamanlamanıza göre, her tür güvenlik çadırına girip kıyafetlerinizi değiştirebilirsiniz. Nem çok kısa bir sürede donduğundan, maskenizi değiştirmediyseniz, boynunuza yapışıp buz yanığına sebep olabiliyor ve aynı şekilde el ve ayak parmaklarınız da donabiliyor. Her yarışta birkaç kişi bu sorunlarla mutlaka karşılaşıyor.

Antrenmanlarda soğukla ilgili bir çalışma yaptın mı?
Mümkün olduğunca kendimi soğuğa alıştırdım. Zaten soğuk havayı çok severim ve hep ince giyinirim. Epey tırmanış ve yürüyüş tecrübem var. İstanbul'da, ormanda kış sabahları baya soğuk oluyor. Tabii ki eksi 30-40 derecelerle kıyaslanamaz ama sıfırı veya eksileri görmek mümkün. Özellikle her seyahate gittiğimde soğuk yerlerde antrenman yapmaya çalıştım. Kuzey Avrupa'da ve Alplerde kar üstünde koşma fırsatım oldu. Maskemi, gözlüklerimi, ayakkabılarımı denemek ve üzerimde kat kat kıyafetle uzun sure koşma hissini biraz da olsa denemek için Çıldır gölüne gittim. Donmuş gölde 2 saat kadar koştum. Yarıştan önceki 2 ay, güçlenmek için, birçok antrenmanımı 8kg sırt çantası ile yaptım, çünkü ağırlık antrenmanı yapmıyorum. Parkurdaki her adım farklı olduğundan, ayak bileklerinizin güçlü olması lazım.

Kamp şartları nasıldı? Koşudan bir gece evvel uyuyabildin mi?
Kampta 10-12 kişilik ısıtılmış çadırlar var ve koşucular yerden yükseltilmiş şezlong tipi yataklarda uyku tulumunda kalıyorlar. Bunun yanı sıra, 50-60 kişilik büyük bir yemek çadırı var. Tuvaletler de küçük kabinlerden oluşuyor; fakat haliyle akan bir su yok. Kampı yöneten Rus ekip, yılların tecrübesi ile bu zor şartlarda hizmet veriyor. Kutupta gece gündüz kavramı da olmadığından, bir uyku düzeninden söz etmek de pek mümkün değil. Ben Kuzey Kutbu'na, Oslo-Tromsø-Svalbard üzerinden ulaştım. Svalbard'a kadar Avrupa merkezi saat dilimindeydim. Fakat tüm koşucular vardığında, beklemeden, Türkiye saati ile gece yarısı gibi maratona başladık. Çünkü koşucular dünyanın dört bir yanından geliyor ve organizatör de sorunlarla karşılaşmadan, olumlu hava şartlarından mümkün olduğunca yararlanmak istiyor. Ben o gün sabah beş gibi uyanmış-

tım, ama o heyecanla uykusuzluk aklınızdan çıkıyor tabii. Hatta yarışı takip eden, kutupta geçirdiğim 2 günde 2-3 saatlik birkaç uykuyla durdum sadece. Kutbun o efsunlu havasını içime çekebilmek için her fırsatta kamp çevresinde yürüdüm ve müzik dinledim.

Bırakmak istediğin bir an oldu mu? Devam etmeni sağlayan şey neydi?
Maratondan önceki beş ay boyunca çok düzenli bir antrenman programı uyguladım. Haftada 4 günle başlayıp 5 güne çıktım; 4 kısa 1 uzun koşu yapıyordum. Yarıştan önceki ay, üç kez, maraton mesafesinden de uzun koşular yaptım. Bu süreçte hiçbir engelin motivasyonumu etkilemesine izin vermedim; seyahat ettiğimde, hasta olduğumda, dişimi kırıp iğne ile ayakta durduğumda bile programıma devam ettim. Atlet olmamama rağmen gücüm çok yerindeydi, ancak şunu kolaylıkla söyleyebilirim ki şartlar son derece olumsuz olduğundan, yarışı kolaylıkla bırakabilirdim. Yine de, her an omuzlarımda hissettiğim farklı bir sorumluluk -sanki kanatlarım- vardı. Kendime, bunu bir amaç için yaptığımı, herkese söz verdiğimi ve bağışçılarımın sorumluluğunu taşıdığımı hatırlattım. Yarıştan önceki aylarda birkaç TEGV birimini ziyaret etmiş, o heyecanı ve havayı solumuştum. Ziyaretlerimde çok heyecanlanmıştım; maraton sırasında hep o anları gözümün önüne getirdim. Antrenmanlarım sırasında çok defa maratonu tamamladığımı, North Pole Marathon'u koşan ilk Türk olarak bayrağımızı alıp bitiş çizgisinden geçtiğimi hayal etmiştim. Pervarili çocuklar her adımımda bana nefes oldular ve maratonu bu sayede bitirebildim. Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı'ndaki o güzel çocukların heyecanı, pırıl pırıl gözleri bana güç verdi.

Ülkemizde bu tip sosyal sorumluluk projeleri (senin yaptığın gibi) neredeyse yok gibi, hatta daha yeni gelişmeye başlıyor diyebiliriz. Neye bağlıyorsun bunu?
TEGV ekibini, gerçekten gönüllerini koyarak Türkiye'yi saran binlerce kişilik bu aileyi tanımak, anlamak ve hedefimi gerçekleştirerek Pervari'ye gitmek, Türkiye'ye olan sevgimi daha da artırdı. Türkiye'nin güzelliklerini, insanımızın sıcaklığını, iyi kalbini bir kez daha gördüm ve gelecek için heyecanım arttı. STK'lar aracılığı ile yardımın, Anadolu'nun uzak bir köşesindeki insanlara dokunmanın, ulaşmanın zor olmadığını, bunu herkesin yapabileceğini ve bunu onlarca, yüzlerce kişi yaptığında özlemini duyduğumuz değişimin hiç de uzakta olmadığını gördüm. Çevremde, benim yaptıklarımı fazlasıyla yapan birçok arkadaşım var. Bu konudaki farkındalığın artması için elimden geleni yapmaya karar verdim. Önümüzdeki günlerde de arkadaşlarımı ve iş çevremi de dahil ederek bağışçılık ile ilgili farkındalığı da artıracak yeni projelerin hayalini kuruyorum. Yakın zamanda bir yurtdışı seyahatimde, bir lise

Yarışta kendime hep bunu bir amaç için yaptığımı, herkese söz verdiğimi ve bağışçılarımın sorumluluğunu taşıdığımı hatırlattım. Yarıştan önceki aylarda birkaç TEGV birimini ziyaret etmiş, o heyecanı ve havayı solumuştum. Hep o anlar gözümün önüne geldi.

arkadaşımla sohbet ediyordum ve onun eşinin de katıldığı bir STK'nın aldığı bağış miktarlarını duyduğumda çok şaşırdım. Küçük bir şehirde, aklımdaki Türkiye örneklerine kıyasla dar bir hedef ve hizmet için kurulmuş düzenlerin ulaştığı rakamlara inanamadım. Bu konuda TUSEV'in önemli araştırmaları var. Ben Türk insaninin yardımsever ve merhametli olduğunu çok iyi biliyorum; birçoğumuz ailesine, yakınlarına, iş ortamında tanıdıklarına yardım ediyor. Mahallenizin berberi aracılığı ile çocuklar okutuluyor, engelli vatandaşlarımıza yardım ediliyor. Bunlar çok güzel, ama genişletilmesi, düzenli ve sürekli hale gelmesi, toplanılan kaynakların arttırılması, gönüllülük kavramının çok daha ileri gitmesi mümkün. Doğru bir yolda olduğumuza inanıyorum.

Pervari için beklediğin sonuca ulaştın mı?

TEGV ile ilk görüşmemde, önceden hesapladığım bir hedefim vardı. Ancak soruşturdukça öğrendiğim bazı maraton bağışçılarının ulaştığı rakamlar, bu hedefim konusunda beni tereddüte düşürdü. Arkadaş ve iş çevremden aşağı yukarı 500 kişilik bir liste yaptım. Bu insanlara e-mail, mesaj ve telefon yoluyla ulaştım, kimisini ziyaret ettim ve heyecanımı onlara aktarmaya çalıştım. Yazar bir arkadaşımın yardımı ile kısa bir tanıtım/davet filmi yaptık; filmi de reklamcı bir arkadaşım çekti. Onlar belki birkaç kıymetli gün ayırdılar ama bu sayede, internete koyduğumuz video en son baktığımda 70 binden çok izlenmişti. Benim sosyal medya kimliğimin hiç olmadığını düşünürseniz, önemli bir rakam bence. Hedefim TEGV ile eğitimde eşitlik, nitelikli eğitim konusunda farkındalığı artırmak ve TEGV Pervari Öğrenim Biriminin bir yıllık masraflarını karşılamaktı. Bu süreçte 144 kişinin yaptığı bağışlarla 188 bin TL bağış topladım. Bir yıllık hedefimizi ikiye katlamış olduk. Bu hedefi yakalarken bazı yakınlarım omuz vermenin de ötesinde, bu yolculukta adeta benimle koştular. Onlarla yolculuğumuz hep devam edecek.

Maratondan sonra TEGV'nin Siirt Pervari'deki öğrenim birimini ziyaret ettim. Pervari'ye gitmek, o çocuklarla kucaklaşmak, esasen Kuzey Kutbu maceramın gerçek zirvesiydi.

Maratondan birkaç hafta sonra TEGV'in Siirt Pervari'deki öğrenim birimini ziyaret ettim. Pervari'ye gitmek, o çocuklarla kucaklaşmak, esasen Kuzey Kutbu maceramın gerçek zirvesiydi.

Şimdi yeni bir hedefin var mı?

Elbette! Yıllardır biriktirdiğim hayallerim var. TEGV'yi tanıdıkça onlarla olan gönül bağım daha da artıyor. Kendi gücünü keşfedecek, Türkiye'yi ileriye götürecek o güzel çocuklarımız için koşmaya devam etmek istiyorum. Önümüzdeki sene yıllardır hayalini kurduğum bir başka projeyi, yine TEGV için yapmayı hedefliyorum. Şimdilik üzerinde çalışıyorum, çözülmesi gereken bazı detaylar var. Bunları halledince çevreme açıklayacağım.

“Bundan sonra da kendi gücünü keşfedecek, Türkiye’yi ileriye götürecek o güzel çocuklarımız için koşmaya devam etmek istiyorum. ”

DİNLENME DÖNEMİNİN PÜF NOKTALARI

Hamster tekerleğinden bir an için inmek sizi kaybeden yapmaz: Bilim, koşmaya ara vermenin vücudunuzu daha güçlü ve daha hızlı yaptığını kanıtlıyor. İşte kendinizi geri çekerek depar atmanın yolları.

YAZI: TED SPIKER

FOTOĞRAFLAR: LEVI BROWN

CİDDEN Mİ?

BİR KOŞUCUNUN YAPILACAKLAR LİSTESİ

- ☐ TRACK VE TEMPO KOŞULARI.
- ☐ AĞIRLIK ÇALIŞMASI.
- ☐ YENİ AYAKKABI AL.
- ☐ SAATİNİ ŞARJ ET.
- ☐ ŞU ÇAMAŞIRLARI DA ARTIK YIKA!

Takviminizde "dinlenme" kelimesini gördüğünüzde, yapılacak onca şey varken içiniz yan gelip yatmaya el vermiyor olabilir. Listenizde mütemadiyen tik atmanız gereken şeyler varken neden hiçbir şey yapmıyor olasınız ki?

Cevap basit: Koşmamak da uzun vadede en az zinde kalmak kadar önemlidir. Dinlenme günleri, vücudunuzun güçlenmesine, konsantrasyonunuzun artmasına ve idmanlara devam etme isteğinizi korumanıza yardımcı olur. Florida Üniversitesi Koşu Tedavi Merkezi direktörü Doktor Kevin Vincent da bu gerçeği, "Dinlenme kelimesi önemsenmeyecek kadar basit bir ibare değil" şeklinde özetliyor ve devam ediyor: "Dinlenmeye bu denli ihtiyaç duyulmasının temel sebebi, toparlanma ve iyileşme. Koştuğunuz her an, vücudunuz daha da güçlü olmaya adapte olmak zorunda kalır."

Çünkü koştuğunuzda yalnızca güç ve dayanıklılık geliştirmez, aynı zamanda vücudunuzu küçük çapta bir doku kaybına uğratarak alaşağı edersiniz. Bu tahribat sonrası bedeninizin toparlaması adına kendinize zaman tanımak, bir sonraki hafta, bir sonraki ay, bir sonraki yarış daha etkili koşmanızı sağlayan şeydir. Harvard Üniversitesi'nden eski Stanford uzun mesafe koşucusu Adam Tenforde ise, "Atletler her ne kadar idman yoğunluklarına ve antrenmanlardaki hızlarına odaklansalar da, koşu dışında yaptıkları her şey gelecekte daha güçlü ve dayanıklı olmaları için eşit derecede önemlidir" diyor.

Bir başka deyişle, iyi dinlenirseniz orta vadede daha iyi koşar ve daha sağlıklı olursunuz. Eğer dinlenme sürecini ciddiye almazsanız, vücudunuzun yavaş yavaş dağılmasına göz yumarsınız. Şimdi göstereceğimiz antrenman tüyolarını uygulayın ve daha güçlü, daha dinlenmiş olarak geri dönmenin yollarını öğrenin.

DİNLENMEK NEDEN ÖNEMLİ

Bir koşucuysanız, hangi seviyede olursanız olun, haftada en az bir gün dinlenmenizde fayda var. Tenforde, vücudumuzun bu 'off' gününde aldığı besinleri, biyolojik süreçleri ve hormonal döngüleriyle yenilenmek için kullandığını belirtiyor. İşte sizi biraz arkanıza yaslanmak için ikna edecek dört yeni neden.

Kaslarınız kendine gelir. Koşarken ya da başka bir egzersiz yaparken kas liflerinizde mikroskobik yırtılmalar meydana gelir ve bu vücudunuz için aslında harika bir haberdir. Çünkü vücudunuz buna kaslarınızı daha da güçlendirerek cevap verir ve sizi bir sonraki seansa hazırlar. Bu sürecin kusursuz ilerlemesi için de dinlenmeniz hayati önem taşır. Vincent, antrenmanızın uzunluğuna ve yoğunluğuna göre vücudunuzun tekrardan toparlanması için 36-48 saat arasında zamana ihtiyaç duyduğunu söylüyor. Bu süre olmadan vücudunuz, kaslarınızı yenileme ve güçlendirme görevini yerine getiremez. Bu da yaptığınız çalışmaların boşa gitmesi anlamına gelir.

Stres kırıklarından korunursunuz. Eğer siz de herkes gibi sakatlık benden uzak dursun diyorsanız, dinlenmek son derece önemli. Vincent, "Koşmak kemikler için mükemmeldir, çünkü koşmanın etkisi tıpkı kaslar gibi doku üzerinde baskı yaratarak hücre döngüsünü arttırır ve kemiklerin daha güçlü bir yapıyla yeniden şekillenmesini sağlar. Fakat hem bugün hem yarın hem de ertesi gün aralıksız koşarsanız, vücudunuz dokuları onarmak için gerekli zamanı asla bulamaz" diyor. Bunun neticesinde bir stres kırığıyla karşılaşmanız ve sezona seyirci olarak devam etmeniz çok olası.

Tendonlarınızı korursunuz. Tendonlar kasların kemiğe tutunmasını sağlayan bağlayıcı dokulardır ve vücut

BİRAZ DAHA MI DİNLE-NEYİM?

Bazen buna karar vermek kolaydır, çünkü merdiven çıkmak bile bir mesele olmuştur. Ancak bazen de kararsız kalırız. Vincent, bunu anlamak için kendinize sormanız gereken üç soruyu açıklıyor.

1 Son birkaç koşum diğerlerinden mesafe ve tempo olarak farklı olmasa da bana normalden daha mı zor geldi?

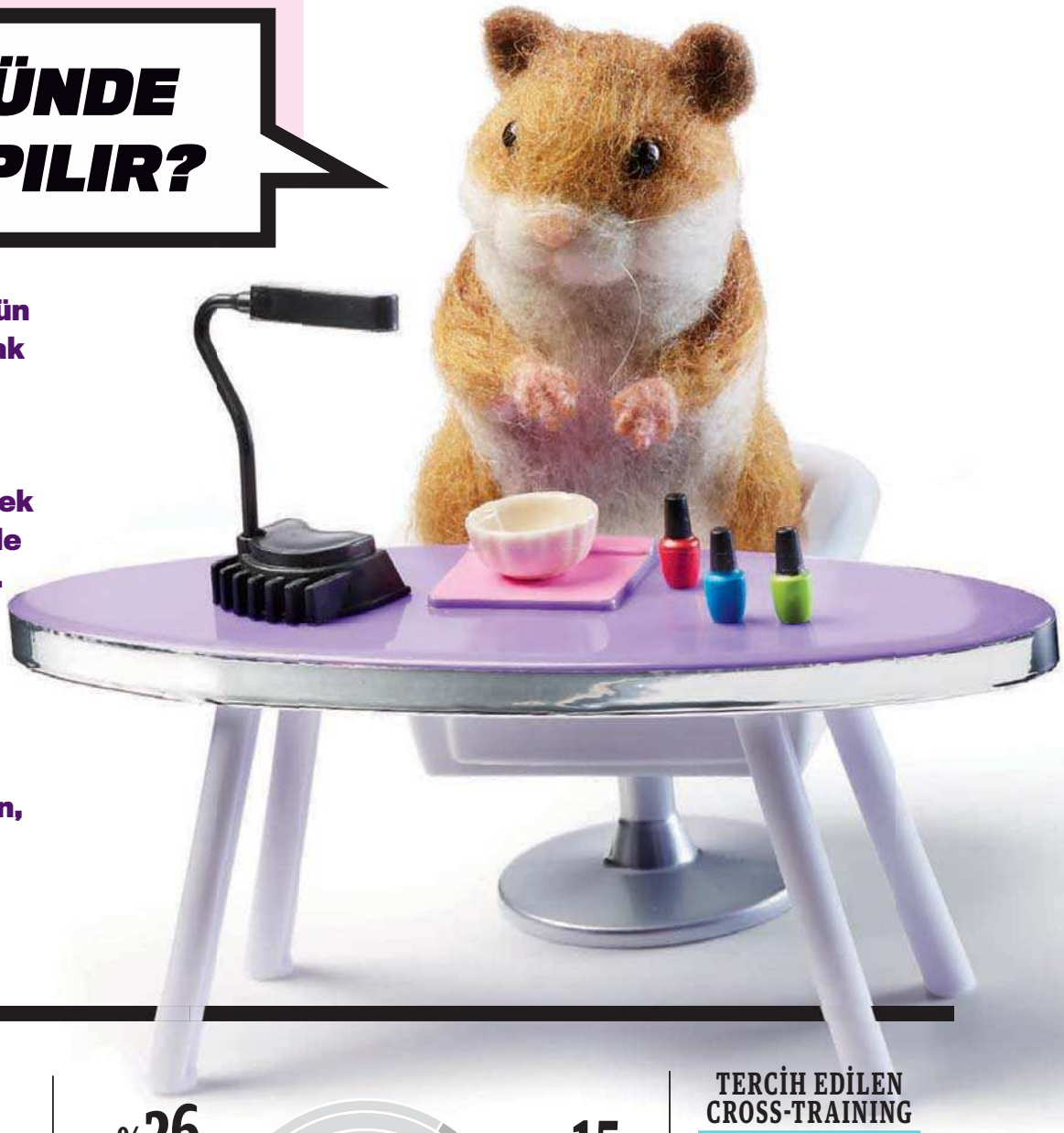
2 Bugün motivasyonum düşük mü?

3 Koşmayı şu anda zevk aldığım bir şey değil de bir görev olarak mı görüyorum?

Bu sorulardan herhangi birine cevabınız evetse, dinlenmek doğru tercih.

BOŞ GÜNDE NE YAPILIR?

Birçok insan, tüm gün hiçbir şey yapmamak fikrine çok sıcak bakıyor olabilir. Ancak koşucular, bunu gerçekleştirmek konusunda genellikle çok istekli olmazlar. 2800 koşucuya dinlenme ve toparlanma süreçleriyle ilgili alışkanlıklarını sorduk. Bir inceleyin, bakalım sizin durumunuz ne.



ANTRENMAN ARALARI

%35 HER YARIŞTAN SONRA ZAMANA İHTİYAÇ DUYUYOR.

%38 SADECE TAMAMEN TÜKENDİĞİNDE ARA VERİYOR. (GENELLİKLE 2-3 YARIŞTA BİR)

%27 AKLINDA SADECE BİR SONRAKİ YARIŞ VE MADALYA VAR.

DİNLENME GÜNÜ ANLAYIŞI

%26 Netflix'le birlikte uzanarak geçen bir gün

%51 Antrenman yapmasa da arkadaşıyla uzun bir yürüyüş

%15 Hafif bir fitness dersi ya da koşu

%8 Dinlenme günü konseptini tanımayanlar

TERCİH EDİLEN CROSS-TRAINING

No. 1
Rahatlama yürüyüşü ya da hiking

No. 2
Gym'de tek başına ağırlık antrenmanı

No. 3
Terletici bir cycling dersi

HAFTALIK DİNLENME GÜNÜ SAYISI

%35 1 GÜN

%36 2 GÜN

%22 3 GÜN

%7 0 GÜN

hareket ettikçe hiç durmadan çalışırlar. Ancak kan onlara kolay ulaşmaz. Vincent bunun sonucunda, tendonların onarılmasının, kas hücresi gibi daha yüksek damarlılığa sahip hücrelere nazaran daha fazla zaman alacağını belirtiyor. Eğer yeterli süre tanınmazsa, alınan aralıksız darbeler aşırı kullanım yüzünden iltihaplanma yani tendinitis gibi kronik bir hasara yol açabilir.

Beyninize de rahatlamak iyi gelir. Evet, koşmak stres atmanın en iyi yollarından biri. Ama her koşunuzda, vücudunuzun kortizol isimli stres hormonunu daha fazla salgıladığı da bir gerçek. Peki neden? Vincent bunu, vücudumuzun bir tehlikeden kaçmak için mi yoksa eğlence için mi koştuğumuzu ayırt edememesiyle açıklıyor. Mark ise kortizol seviyesindeki artışın ruh hali değişikliklerine, sinirlilik haline, uyku sorunlarına ve birçok farklı probleme yol açtığını belirtiyor. Bunu bir terazi gibi düşünün: Aşırı antrenman yaptığınızda, bir kefeye fazla yük binmesine yol açarsınız. Antrenman aralarına düzenli olarak dinlenme günleri eklerseniz, dengeyi sağlarsınız.

GERİ ÇEKİLİN GERİLEMEYİN

Strength Running'in kurucusu Jason Fitzgerald, koşularınıza ve antrenmanlarınıza bir hafta ara vermenize rağmen hiçbir kaybınız olmayacağını söylüyor. Zaten birçok spor doktorunun önemli yarışlardan sonra 1-2 hafta hafif antrenmanlı dinlenme tavsiye etmesi de bundan. (Örnek: ilk hafta 4-5 gün yürüyüş gibi çok hafif bir fiziksel aktivite, sonraki hafta merkez, güçlenme ve esneklik çalışmalarıyla birlikte hafif koşular.) Ve daha iyi bir geri dönüş!

Vücudunuza ince ayar yaparsınız. Belirli bir bölgede sakatlık yaşamak başka şey, net bir ağrı olmamasına rağmen kendini iyi hissetmemek başka. Eğer ikinci

Rutinini Değiştir

ARA VERMENİN NEDEN İYİ OLDUĞUNU KAVRASANIZ DA, KENDİNİZİ HALA ÇIKIŞ KAPISININ AÇILMASINI BEKLEYEN BİR AT GİBİ HİSSEDİYOR OLABİLİRSİNİZ. OKURKEN BİR YANDAN DA BAŞINIZLA ONAYLIYORSANIZ, BU SEÇENEKLERE BİR ŞANS VERİN.

1 Hafif Darbeli Çalışma
Cycling, kürek ya da eliptik bisiklet aletleri, tendonlarınızı ve kemiklerinizi zorlamadan aerobik kazanımlar elde etmenizi sağlar. Eğer yakınlarınızda bir yüzme havuzu varsa daha da şanslısınız, çünkü bu dönemde yapabileceğiniz en iyi aktivitelerden biri yüzmedir. Koşucular için oldukça faydalı olduğu kanıtlanan aqua-jogging ya da bacaklarınıza biraz dinlenme şansı tanıyan serbest yüzmeye bir şans verin. Koşu antrenörü Magdalena Donahue: "Yüzme vücudunuzu birçok açıdan hiç zorlamaz; üstelik soğuk bir suyun içinde olmak da rahatlatıcıdır" diyor.

2 Toplu Sporlar
Tenis, basketbol ya da futbol oynadığınızda kaslarınızı ve kemiklerinizi farklı şekilde hareket ettirerek güçlendirirsiniz ve bu da sakatlık riskinizi azaltır. Vincent bunu şöyle açıklıyor: "Koşarken her şey çok çizgiseldir. Bu yüzden de kemikleriniz sadece tek bir hareket düzleminde güçlü hale gelir. Ancak öne ve geriye, sağa ve sola doğru da hareket etmenizi gerektiren aktivitelerle kemiklerinizi tüm düzlemlerde güçlendirmiş olursunuz."

3 Koltuk Keyfi
The Trail Runner's Companion kitabının yazarı Sarah Lavender Smith, dinlenme günlerini tüm gün ekrana bakarak yatacağınız bir 24 saat olarak görmemeniz gerektiğini söylese de, bunu birkaç saat yapmaktan bir zarar gelmeyeceğini belirtiyor ve ekliyor: "Bunu yarıştan ya da uzun mesafe koşunuzdan sonraki gün değil, önceki gün yapın. Uzun ve yorucu bir aktiviteden sonra fazla yemek yemek ve yatmak bir hatadır ve bu hata aşırı uyuşukluk hissi, şişkinlik ve bulantıya sebep olur."

4 Video Oyunu
Araştırmalar, video oyunlarının performans öncesi yaşanan endişe duygusunun azalmasına yardımcı olduğunu saptadı. Hatta bir araştırma, bunu yapanların toparlanmak için daha az zamana ihtiyaç duyduğunu bile ortaya çıkardı. Bilim adamları bunun nedeni konusunda emin olmasalar da, video oyunlarının, alternatif gerçekliğe bir kaçış yolu olduğunu ve bu sayede bir sakinleştirici görevi gördüğünü düşünüyorlar.

5 ZzZZzz..
Sağlam bir uykunun ruh haline ve yorgunluğa iyi geldiği malumunuz. Fitzgerald, aynı zamanda, vücudunuzun toparlanma için gereken en çok işi uyduğunuzda yapabildiğini belirtiyor. Dahası, düşük uyku kalitesinin kemik yoğunluğunda azalmaya yol açtığını ortaya çıkaran araştırmalar bile mevcut. Bu da stres kırığı riskini artıran bir faktör.

6 Meditasyon
Bilim, meditasyonun performans artışına, ağrılarda azalmaya ve daha iyi nefes almaya yardımcı olduğunu söylüyor. Mark, sırtüstü uzanmanızı, gözlerinizi kapatmanızı, karnınızdan nefes alıp vererek (göğsünüzden değil) ve tamamen buna odaklanarak en az beş dakika geçirmenizi öneriyor. (Pro-tip: Karnınıza bir kitap koyun. Eğer yükseliyorsa, doğru yoldasınız.)

YA REKORA GİTMEK İSTİYORSAM?

Üstüste koşulan gün konusunda rekor kırmak istiyorsanız, size durmanızı söylemek bize düşmez. Bu gidişatı bozmamak için arada 2-3 kilometrelik hafıf koşularla günü geçiştiriyorsanız, dinlenme günlerini dert etmeyin. Ama Wisconsin Üniversitesi Runners Clinic'ten Dr. Bryan Heiderscheit'a kulak vermenizde fayda var: "Interval ve hız çalışmaları rutininizin bir parçasıysa, vücudunuzun dinlenmesine izin vermelisiniz."

gruba dahilseniz, Fitzgerald'a göre dinlenerek bu ufak rahatsızlığın sakatlığa dönüşmesini de engelleyebilirsiniz.

Vücudunuzun koruma sistemi yenilenir. Dinlenmezseniz, vücudunuza iltihaplanmaya karşı sürekli alarmda olmasını söylemiş olursunuz. Bu süreç koruyucu bir süreçtir, doğru. "Ama sürekli koştuğunuz için süreç hiç ara vermeden devam ediyorsa, bu koruyucu silahınız ters teper ve vücudunuzu enfeksiyonlara ve diğer hastalıklara karşı daha korumasız bir hale sokar" diyen Atlanta Performance'dan ortopedist Kate Mihevc Edwards, bir günlük bir aranın bile bu konuda önemli bir yardımı dokunacağını belirtiyor.

Gerçekleri kavrarsınız. İki kez olimpiyatlarda maraton koşmuş koç Magdalena Donahue, koşu hayatınıza dönüp geri bakmanın çok değerli olduğunu söylüyor: "Bugüne kadar yaptıklarınızı gözden geçirirsiniz. Neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını değerlendirirsiniz ve zihninizin de biraz rahatlamasına izin verirsiniz. Üstelik ufak bir ara daha enerjik ve konsantrasyon seviyesi yüksek bir geri dönüşün de ilk adımı olur."

Hep istekli kalırsınız. Eğer bir hamster gibi sürekli koşuyorsanız, daha iyi olmak için sahip olmanız gereken istek ve motivasyonunuz zarar görebilir. Fitzgerald, "Bu tükenmişlik hissinden kurtulmak da kolay değildir. Biraz ara vermek ve rahatlamak bu konudaki açlığınızın canlı kalmasını sağlar. Böylece mental olarak kendinizi tüketip, tekrar sıfırdan başlamak zorunda kalmazsınız" diyor.

Dinlenme Dönemi Beslenme

KOŞTUĞUNUZ GÜNLER NE YİYECEĞİNİZİ VE İÇECEĞİNİZİ ZATEN BİLİYORSUNUZ. PEKİ BU PASİF DÖNEME BESLENME OLARAK NASIL ADAPTE OLMALI?

1 Statüko
Birçok koşucu bu dönemde kalori tüketimini ciddi oranda azaltması gerektiğini düşünse de, aslında buna çok gerek yok. Koşu ve beslenme koçu Dr. Stephanie Howe Violett, "Enerji alımını çok düşürmenize gerek yok. Bu dönemde iyi şekilde toparlanmanız ve adapte olabilmeniz için doğru besinlere ihtiyacınız var" diyor. Kalori miktarını azaltmak yerine, kaliteli besinlere daha çok yer verin.

2 İstikrarlı İkmal
Birçok insan gün içinde midesini gitgide daha çok doldurur. Hafif bir kahvaltıdan sonra öğlen yemeği yer ve akşam da sağlam bir öğünü mideye indirir. Tenforde, bunu yapmanın enerji depolarını boşaltacağını ve vücudunuzu tehditlere daha açık hale getireceğini söylüyor. Daha istikrarlı bir yakıt ikmali daha akıllıca olacaktır. Bu yüzden, ilk iki öğünü hafif geçtiğinizde aralarda kuruyemiş ya da meyve tüketmeye çalışın.

3 Mikro Besin
Karbonhidrat, protein ve lif gibi makro besinler güçlü bir toparlanma süreci için şarttır. Ancak koşucular, kalsiyum, D vitamini, demir gibi mikro besinlere de ihtiyaç duyarlar. Tahıllı besin, meyve, sebze, et ve baklagilleri beslenme programınıza eklemek, bu konuda sağlam bir temel kurmanızı sağlar. Violett, tabağınızın yarısının sebze, meyve ve tam tahıllı gıdalardan oluşması gerektiğini söylüyor. Ayrıca kaliteli bir protein ve doymamış yağ tüketmeyi de ihmal etmezseniz, ihtiyacınız olan yağ asitlerini de dinlenme döneminde vücudunuza sunmuş olursunuz.

4 Hidrasyon
Dinlenme günleri, tekrardan hidrasyon için ideal bir dönemdir. Violett, dehidrasyona uğramış bir vücutla koşuya geri dönmenin, kendiniz için yapabileceğiniz en kötü şeylerden biri olduğunu söylüyor. Bu, bir seferde koca bir şişeyi kafanıza dikmeniz gerektiği anlamına gelmiyor. Sadece düzenli olarak içtiğinizden emin olun (Doğru yolda olduğunuzu anlamak için idrar renginizi kontrol edin).

5 Şerefe!
Violett, bir bardak bira içmenizin çok sorun olmadığını belirtse de, alkollü içeceklerin, besin değerleri açısından zengin olmadıkları için dinlenme sürecine bir katkısı olmayacağını söylüyor. Yorucu bir gün sonrası canınız mı çekti? Önce güzel bir yemek yiyin. Yoksa vücudunuzun glikojen depolamasını yavaşlatır ve kaslarınızın yenilenme sürecine zarar verirsiniz.

2018 EN GÜZEL YILIN

Bir koşucu olarak, bu sene her alanda gözle görülür bir ilerleme kaydetmeniz için tek ihtiyacınız olan, denenmiş ve onaylanmış planlar. Şanslısınız, o da bizde var! YAZI: JENESSA CONNOR

FOTOĞRAF **EMILIANO GRANADO**

Günlük koşularınız, sıradan bir antrenman olmaktan çıkıp daha iyi, daha zor bir hedefe doğru bir yolculuk haline geldiğinde, kat ettiğiniz her metre daha anlamlı hale gelir. Çünkü, attığınız her adımda hedefinize biraz daha yaklaştığınızı bilirsiniz. Artık sadece koşmuyorsunuzdur, bir hedefe doğru ilerliyorsunuzdur.

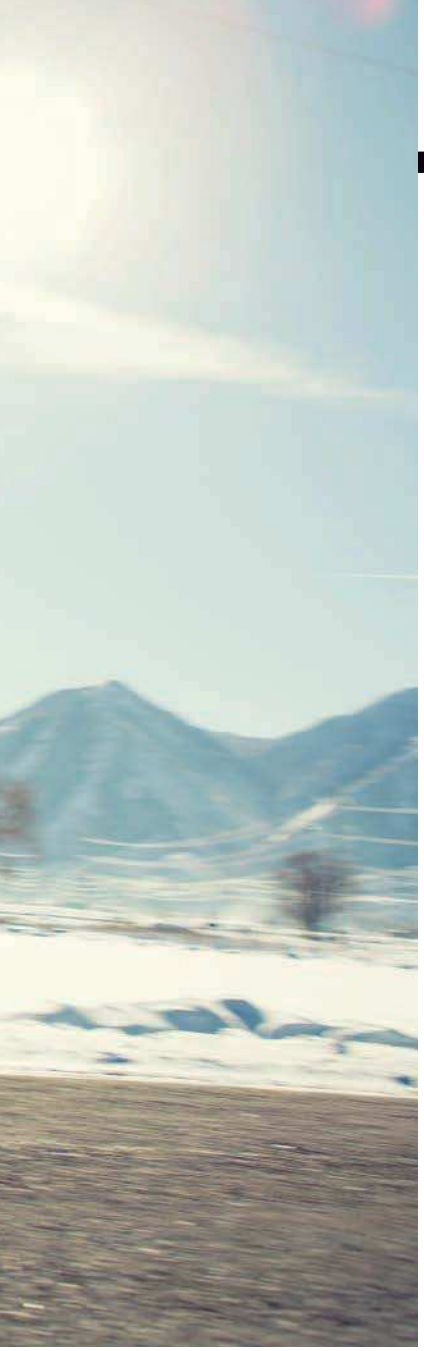
Peki, buna hazır mısınız? Uzmanlar tarafından onaylanmış bu altı planı uygulayarak, her zaman ulaşmak istediğiniz seviyeye yükselmeniz işten bile değil. Daha hızlı, daha güçlü, daha özgüvenli bir koşucu olmak için önünüzde sadece 30 gün var. Kabul; zor bir 30 gün, ama şunu garanti ediyoruz: Buna kesinlikle değecek! Haydi, kaybedecek hiçbir şeyiniz yok, ama kazanacak çok şeyiniz var.

HIZINI ARTIR

EĞER YARI MARATON REKORUNUZU KIRMAK YA DA 5K zamanınızı geliştirmek istiyorsanız, hız çalışmaları olmazsa olmazınızdır. New Jersey Track Club'dan koşucu Stephanie Schappert, mesafeniz ne olursa olsun, biraz hız antrenmanıyla hedefinize ulaşabileceğinizi söylüyor. Şu anda haftada dört-beş gün antrenman yapıyorsanız, Schappert, bunların sadece birinde ya da ikisinde yokuş yukarı çıkma tekrarları, hızlanma (stride) ve track antrenmanları yapmanızın yeterli olacağını söylüyor. Bir kronometre ya da koşucu saatiyle hızınızı tam olarak ölçmeniz mümkün olsa da Schappert'in önerisi çok daha basit: "Her zamankinden biraz daha hızlı koşmaya çalışın."

KAZANIM PLANI

HAFTA	ANTRENMAN A	ANTRENMAN B
1	Haftanın iki günü, antrenman sonrasında 2-4 defa 60 metrelik bir hızlanma çalışması yapın.	
2	Haftada bir hızlanma çalışması yapın fakat tekrar sayısını 4-6'ya çıkarın.	2 tepe intervali yapın. Max. gücünüzün %60'ıyla başlayın, %80 ile bitirin.
3	Stride ve dönüş çalışmaları için bir pist bulun. 6 tur (veya 2,4 km) koşun.	4 tepe intervali yapın. Max. gücünüzün %60'ıyla başlayın, %80 ile bitirin.
4	Stride ve dönüş çalışmalarını tekrar ederek 8 tur (3,2 km) koşun.	Tepe intervalinizi yarıya düşürün, ancak tur sayınızı 8'e çıkarın. Max. gücünüzün %65'iyle başlayın, %85 ile bitirin.



"BEN YAPTIM"

40 yaşındaki Wendy DeChambeau, hızlanma çalışmaları yapmaya karar verdiğinde ne bir yarışa hazırlanıyordu ne de ulaşmayı hedeflediği bir rekor zaman vardı. Sadece rutinindeki 5K koşularında daha hızlı olabileceğini hissetti: "Hiçbir zaman yarışmacı olmayacağım, ama yine de kendimi zorlamak ve kendi ölçülerimde, makul oranda hızımı artırmak istedim. Sonrasında da tepe koşuları ve hızlanma intervalleri yaparak 1,5 km zamanımı bir dakika aşağı çektim, ayrıca dayanıklılığım da arttı."

HIZ İÇİN BUNLARI BİLİN

Stride (Hızlanma)

Belli bir mesafeyi normalden daha hızlı koştuğunuz çalışma (1'den 10'a uzanan bir ölçekte, hızınız 6–8 arasında olsun ve formunuzu hep koruyun).

Stride ve Dönüşler

Bir pistte (ya da koşu bandında) düz yerlerde hızla koşun ve dönüşlerde jogging ya da yürümeyle toparlanmanıza izin verin.

Tepe Intervali

Ya yokuş yukarı bir rota bulun ya da koşu bandını buna göre ayarlayın. Maks. eforunuzun %60–80'iyle koşun, dönüşte yürüyerek dinlenin.

DAHA FAZLA

CESARET

CANI İSTEMESE DE ANTRENMAN YAPAN KOŞUCULARLA SÜrekli bahaneler üreten koşucular arasındaki fark nedir? Duvara çarptıktan sonra yarışı bitirmek için ne gerekiyorsa, tam da o: Mental dayanıklılık—sabır, direnç ve kararlılığın bir kombinasyonu. SportStrada'dan spor fizyoloğu Dr. Jonathan Fader'e göre, mental olarak dayanıklı olmak, bazılarında doğuştan olan, bazılarında da olmayan bir özellik değil. Biraz mental kondisyon yükselişi ve düzenli pratiklerle, herkes mental dayanıklılığını fazlasıyla artırabilir.

KAZANIM PLANI

HAFTA	AKSİYON
1	Motivasyonunuzu ve hedeflerinizin altında yatan nedeni açığa çıkarın. Fader'e göre, motivasyonlarını bilen koşucular, zorluklarla mücadele etme ve limitlerini zorlama konusunda daha başarılılar. Fader, vücudunuza ya da bir giysinize, size bunu hatırlatacak bir kelime yazmanızı öneriyor. Bunu sürekli görmek sizi mental olarak güçlendirecek.
2	İlk maddeyi uygulamaya koyduktan sonra, kendinize, koşunuzu ve sonundaki zafer duygusunu hayal ettiğiniz bir koşu öncesi rutini oluşturun. Fader, "Kendinizi, karşınıza çıkan zorluklara rağmen devam ederken hayal ederseniz, karşılaştığınız zorlukların hiçbiri zihninizi ya da bedeninizi şaşırtamaz" diyor.
3	Zorlu anlarda kendinize tekrarladığınız cümleleriniz olsun. Bu cümle motive edici ("Birkaç kilometre sonrasını göreceğim") ya da öğretici ("Omuzlar geriye, göğüs dışarı") olabilir. Sadece gerçekçi olmalılar. Fader, her atletin içinde gerçek dışı cümleleri reddeden bir ölçüm cihazı olduğunu söylüyor.
4	Koşu sonrasında neyin iyi neyin kötü gittiğini değerlendirdiğiniz bir analiz rutininiz olsun. Koşunuz devam ediyorken de bunu yapmak isteyebilirsiniz, ama Fader'a göre, bunu sonraya ertelemeli ve koşunuz sırasında sadece o ana konsantre olarak elinizden gelenin en iyisini yapmalısınız.

"BEN YAPTIM"

"Mental olarak motive olduğum zaman, kendimi bir koşucu olarak daha çok ciddiye alıyorum" diyor Pam Moore. Geçmişinde altı maraton ve iki Ironman olsa da, şimdilerde 5K ve 10K koşuyor ve hala hayalinde canlandırma yöntemini kullanıyor: "Gözlerimi kaparım ve tam olarak nasıl hissedeceğimi, yarışın farklı bölümlerindeki yorgunluğa nasıl tepki vereceğimi hayal ederim." Moore'un kendini zorda hissettiği anlarda favori cümlesi "Evet, yapabilirsin," ama farklı motivasyon cümleleri de deniyor. "Önemli olan, sizin için gerçekten işe yarayan cümleleri bulmanız ve bunu alışkanlık haline getirmeniz."

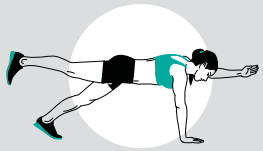
DAHA GÜÇLÜ

MERKEZ BÖLGESİ

DNE KADAR RAHAT VE İYİ KOŞTUĞUNUZUN, BİRE-bir merkez bölgesi kuvvetinizle alakalı olduğunu belirten antrenör Rachel Cosgrove, "Merkez bölgeniz güçlü değilse, her adımınızda vücudunuzu stabilize etmek için daha fazla enerji harcamak zorunda kalırsınız" diyor. Bu enerji kaybı da sizi yavaşlatır ve antrenmanlarınızın daha zor geçmesine neden olur. Ayrıca güçsüz bir merkez, sizi bu enerji kaybı yüzünden doğal hareketinizin dışında hareketler yapmaya iter ve sakatlık riskinizi de artırır.

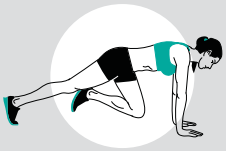
Bunu önlemek için: Aynı koşuda olduğu gibi, kollarınızı ve bacaklarınızı hareket ettirirken merkez bölgenizi stabilize etmeniz gereken hareketler yapın. Bu beş dakikalık koşu öncesi rutini, merkez bölgenizi her açıdan geliştirmenize yardım edecek.

4'LÜ MERKEZ HAREKATI



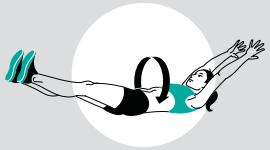
Plank With Arm/Leg Raise

Yüksek plank pozisyonu alın ve bileklerinizi omzunuza hizalayın. 30 saniye bekleyin. Sol kolunuzu ve sağ bacağınızı yerden kaldırın. Başlangıç pozisyonuna dönün ve diğer kol ve bacağınızla tekrarlayın.



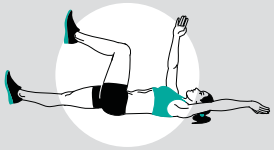
Slow-Mo Mountain Climber

Yüksek plank pozisyonu alın. Merkez bölgenizi sıkarak, sol dizinizi yavaşça göğsünüze götürün. Başlangıç pozisyonuna dönün ve bu kez sağ dizinizi çekin. Bu şekilde yavaşça devam edin.



Body Roll

Sırtüstü uzanın ve kollarınızı başınızın arkasına doğru uzatın. Sadece merkez bölgenizdeki kasları kullanarak karnınızın üzerine yuvarlanın. Bacaklarınızı kullanmayın. Başa dönün ve hareketi diğer tarafa tekrarlayın.



Dead Bug

Sırtüstü uzanın. Kollarınızı yukarı kaldırın; bacaklarınız oturma pozisyonunda olsun. Sol kolunuzu geri götürürken sağ bacağınızı düz bir şekilde yere değecek kadar uzatın. Başlangıç pozisyonuna dönün. Diğer kol ve bacağa geçin.

"BEN YAPTIM"

16. yarı maratonuna, merkez bölgesine yoğunlaşarak hazırlanan ve kendi rekorunu kıran 38 yaşındaki Crystal Weber: "Bu çalışmalar bana yana doğru yapılan hareketleri minimize etme konusunda yardım etti, çünkü merkez bölgemi kullanarak daha iyi stabilizasyon sağladım. Hatta bir arkadaşım, at kuyruğumun eski-si kadar sağa sola hareket etmediğini söyledi" diyor.

KAZANIM PLANI

Cosgrove, haftada üç kez merkez bölge antrenmanı yapmanızı öneriyor. Her çalışma için bir tane yüzüstü, bir tane sırtüstü yapılan hareket belirleyin ve bir haftada bu 4 hareketi de yaptığınızdan emin olun. Tekrarları tamamlayın ya da 30 saniye plank yapın.

HFT.	ANTRENMAN
1	6-8 tekrardan 2 set
2	10-12 tekrardan 2 set
3	6-8 tekrardan 3 set
4	10-12 tekrardan 3 set

FOTOĞRAFLAR: MIHAILOMILOVANOVIC
İLLÜSTRASYONLAR: CHARLIE LAYTON

Farklı merkez bölgesi antrenmanları için sitemizi ziyaret edin: *runnersworldtr.com*

ÜST SEVİYE

DAYANIKLILIK

BİRÇOK KOŞUCUNUN DAYANIKLILIK KAVRAMINI TAM anlamıyla kavrayamadığını belirten antrenör Chris Hinshaw'a, her seviyeden birçok sporcu, neden 5K rekorunu bir türlü geliştiremediğini ya da koşu mesafesini sürekli artırmasına rağmen, neden her seferinde yarı maratonun son bölümünde bu kadar zorlandığını soruyor.

Kaslarımızın, hızlı ve yavaş kasılan kas liflerinden oluştuğunun altını çizen Hinshaw, koşucuların genel olarak tek bir grubu daha çok çalıştırdığını söylüyor: "Koşucuların bazıları uzun mesafeyi sevmez ve sprintlere yoğunlaşır, bazılarıysa sabit tempoda kendini daha iyi hisseder ve asla daha hızlı koşmaz. Bu da bir tip kas lifi grubunun pasif kalmasına neden olur. Tercih ettiğiniz mesafe ne olursa olsun, her iki tip kas lifinin de ateşlenmeye hazır olması gerekir. Dayanıklılığınızı artırmak için Hinshaw'un hazırladığı planı uygulayın ve her hız ve mesafe koşularına vücudunuzu hazırlayın.

Her mesafe ve her tempoda koşu formunuzu uzun süre korumak için, tüm kas liflerinizi etkili şekilde çalıştırıyor olmalısınız.

"BEN YAPTIM"

36 yaşındaki Sonja Schweigert, birkaç yıl öncesine kadar 21K koşularının kendini fazla yorduğunu ve 2 saat rekorunu kırmanın imkansız olduğunu düşünüyordu. Sonrasında, Hinshaw'un dayanıklılık kosusu grubuna katıldı. Daha akıllı antrenman yapmayı öğrenen Sonja, 21K süresini iki saatin altına düşürmeyi başardı ve artık antrenmanlarını iple çekiyor: "Patikada, pistte ya da nerede olursa olsun, koşmak benim için çok daha zevkli, canlandırıcı bir maceraya dönüştü. "

KAZANIM PLANI

Bu plan, bir orta mesafe koşunuzu bir interval antrenmanıyla değiştirecek ve uzun mesafe koşunuza hız çalışması eklemeleri yapacak. Doğru yoğunluk için birkaç tavsiye: Yolun yarısında mideniz bulanıyor ve bacaklarınızda yanma hissi başlıyorsa, fazla hızlı koşuyorsunuz demektir. Eğer intervalin sonunda kendinizi harika hissediyorsanız, fazla yavaş kalmışsınız. Yolun yarısında nasıl bitireceğinizi düşünüyorsanız, doğru yerdesiniz. Hinshaw haftalık mesafenizi en fazla %10 artırmanızı öneriyor.

HFT.	UZUN KOŞU	INTERVAL KOŞUSU
1	Yolun yarısına geldiğinizde, 10 dakika boyunca, dakikada bir 5 saniye koşabildiğiniz kadar hızlı koşun. Beş saniyelik bu depardan sonra tekrar normal temponuza dönün.	2 dakika hızlı tempoda koşun; sonrasında 1 dakika dinlenin. (Dinlenme bölümünde yürüyebilirsiniz.) Bunu toplamda 10 kez tekrarlayın.
2	Aynısını, bu kez maksimum hızda koşu süresini 10 saniyeye çıkartarak, 10 dakika boyunca tekrarlayın.	3 dakika hızlı tempoda koşun; 1 dakika dinlenin. Toplamda 8 tur yapın.
3	10 dakika boyunca, her dakika başı depara devam edin ve süreyi 15 saniyeye çıkarın.	4 dakika hızlı tempoda koşun; 90 saniye dinlenin. Toplamda 6 tur yapın.
4	Bu kez maksimum hızda koşu süresini 20 saniyeye çıkartarak 10 dakika devam edin.	5 dakika hızlı tempoda koşun; 2 dakika dinlenin. Toplamda 5 tur yapın.

YÜKSEK

SOĞUK TOLERANSI

KIŞIN YAPTIĞINIZ ANTRENMANLAR, yazın kıracağınız rekorların temelini oluşturur. Tabii bunun için biraz zorluğa göğüs germeye razı olmalısınız. Bazı koşucuların motivasyonu, termometredeki dereceyle birlikte giderek azalırken, bazı koşucular ise net bir şekilde soğukta koşamadığını iddia eder. Koşuculara online planlar hazırlayan Power Speed Endurance'ın kurucusu Brian Mackenzie'ye göre, bu kelimenin tam anlamıyla fırsat tepmek demek.

Yüksek nabız, zorlukla nefes alıp verme ve kasılan kasların neden olduğu bu yaklaşımın anlaşılabilir ama yanlış bir reaksiyon olduğunu söyleyen Mackenzie, "Eğer mental ve fiziksel olarak soğuğa hazırlıklı değilseniz, sinir sisteminiz size daha rahat şartlara geçmenizi söyler" diyor. Onun hazırladığı ve evde uygulayabileceğiniz bu planla, kendinizi soğuk hava şartlarına alıştırmanız mümkün. Soğukta nefesinizi daha kolay kontrol etmek, vücudunuzun fizyolojik olarak daha hazır olmasını sağlayacak ve sonunda, soğuk havayı problem olmaktan çıkaracak.

"BEN YAPTIM"

What Doesn't Kill Us kitabının 39 yaşındaki yazarı Scott Carney, dünyanın en soğuk yarışlarından biri olan England's Tough Guy'a soğuk duş tekniği ve nefes programıyla hazırlanmış ve faydasını fazlasıyla görmüş: "Neredeyse iç çamaşırlarımla koşacaktım. Herkes soğuktan acınası bir durumdayken, ben gülerek yoluma devam ediyordum."

KAZANIM PLANI

Mackenzie, soğuk duş seansını 1,1 derecede yapıyor. Yine de siz, soğuğa toleransınızı dereceyi yavaş yavaş düşürerek artırmaya başlayabilirsiniz.

HAFTA	AKSİYON
1	Duşta suyu 10 saniyeliğine soğutun. Saniyeleri sayarken derin ve periyodik şekilde burnunuzdan nefes alıp verin. Sonra 30 saniye ılık suya geçin. Bunu 3-5 kez yapın.
2	İntervale devam edin ama bu kez 10 sn değil 10 nefes alış-veriş süresi kadar soğuk suda kalın. Döngüyü soğuk suyla bitirin ve 5-10 dakikada ısınıp ısınmadığınızı görün. Cevap hayırsa, sıcak suyla bitirin.
3	Soğuk suda kalma sürenizi her nefes alış verişten sonra nefesinizi birkaç saniye tutarak uzatın. 10 nefes alış verişi ne kadar uzatabildiğinize bakın. Hazırsanız, döngüyü soğuk suyla tamamlayın.
4	3-5 dakikalık soğuk su interval çalışmalarına geçin. Eğer sonrasında ısınamıyor ya da titremeye başlıyorsanız, dördüncü adıma hızlı geçtiniz demektir. Aralarda sıcak suyun altında kaldığınız kısa interval çalışmalarına geri dönün.

FOTOĞRAFLAR: STEPHEN MATERA/TANDEMSTOCK.COM

"BEN YAPTIM"

42 yaşındaki koşucu ve Headspace kullanıcısı Knox Robinson, meditasyon çalışmalarının koşu performansına ciddi katkısı bulunduğunu anlatıyor: "Sessizlikte oturmayı becerdikten sonra fark ettim ki bunun bir saatlik bir koşudan hiçbir farkı yok. İkisinden de korkacak bir şey yok çünkü. Bunu anladığımdan beri yarıştaki her türlü zorlukla daha iyi başedebiliyorum."

KUSURSUZ

FARKINDALIK

"FARKINDALIK, HİÇBİR DIŞ MÜDAHALEYE İZİN VERMEDEN ANI YAŞAYABİLME yeteneğidir" diyen meditasyon uygulaması Headspace'in kurucusu Andy Puddicombe, konsantrasyon ve farkındalık seviyenizi artırarak, daha yarışa başlamadan rakiplerinizin önüne geçebileceğinizi ve elit atletleri diğerlerinden ayıran en önemli özelliğin bu olduğunu söylüyor: "Bazı koşucular aslında kendini geçenlerden daha iyi bir koşucu olsa da, yarış günü doğru bir zihniyetle orada olmadığı için bunu sonuca yansıtamıyor."

Yüksek farkındalık ve doğru bir zihniyetin faydası sadece yarış sırasında da ortaya çıkmıyor. Yarış zamanı dışında da bunu başarabilen sporcuların vücutlarıyla ilgili farkındalığı artıyor ve bu da doğru postür ve koşu tekniğini beraberinde getiriyor. Bu sporcuların koşu sonrası daha kolay yenilendiklerini, daha iyi uyuduklarını ve sakatlık oranının daha düşük olduğunu da söyleyelim. E daha ne olsun!

KAZANIM PLANI

HAFTA	1	2	3	4
AKSİYON	Bu tekniği (sağda) her koşunuzda sadece 3 dakika deneyin. Öncesinde ve sonrasında 1 dakikalık maddeleri (1 ve 5) uygulayın.	Farkındalık seviyesi yüksek koşu sürenizi 5 dakikaya çıkarın. Koşu öncesi ve sonrası 1 dakikalık rutininizi de tekrarlayın. Bunu koşmadığınız günlerde de yapın.	Koşu sürenizi 10 dakikaya kadar çıkarın. Koşu öncesi ve sonrası rutininizi de 2 dakikaya çıkarın.	Koşu öncesi ve sonrası rutininiz 2 dakika olarak devam etsin ama farkındalık seviyesi yüksek koşu sürenizi 15 dakikaya çıkarın.

NE KADAR PRATİK O KADAR İYİ

Zihninizi de aynen vücudunuz gibi çalıştırmalısınız. Puddicombe, optimum kazanım için bu çalışmayı her gün tekrarlamanızı söylüyor.

1 Koşmadan önce bir dakika oturun. Gözlerinizi kapatın ve zihninizin ve vücudunuzun rahatlamasını sağlayın. Neden koştuğunuzu ve ne elde etmeye çalıştığınızı hayal edin.

2 Koşunuza sakin bir giriş yapın. Vücudunuza harekete alışması için zaman tanıyın. Ayağınızın altındaki zemini hissedin. Cildinize vuran rüzgar, nefes alıp verişiniz gibi diğer hislere de yoğunlaşmaya çalışın.

3 Hızınızı artırırken tekniğinize rahat bir zihinle yoğunlaşın. Bacaklarınızı nasıl hareket ettirdiğinizi düşünmeyin, vücudunuzun zaten nasıl koşacağını bildiğini hayal edin.

4 Zihninizi boşaltmamayı dert etmeyin. Dikkatiniz dağıldığında, tekrardan ayaklarınızın yere temasına yoğunlaşın.

5 Koşunuz bittiğinde, bir dakika boyunca hareketsiz durun. Sadece dinlenmeye odaklanın.

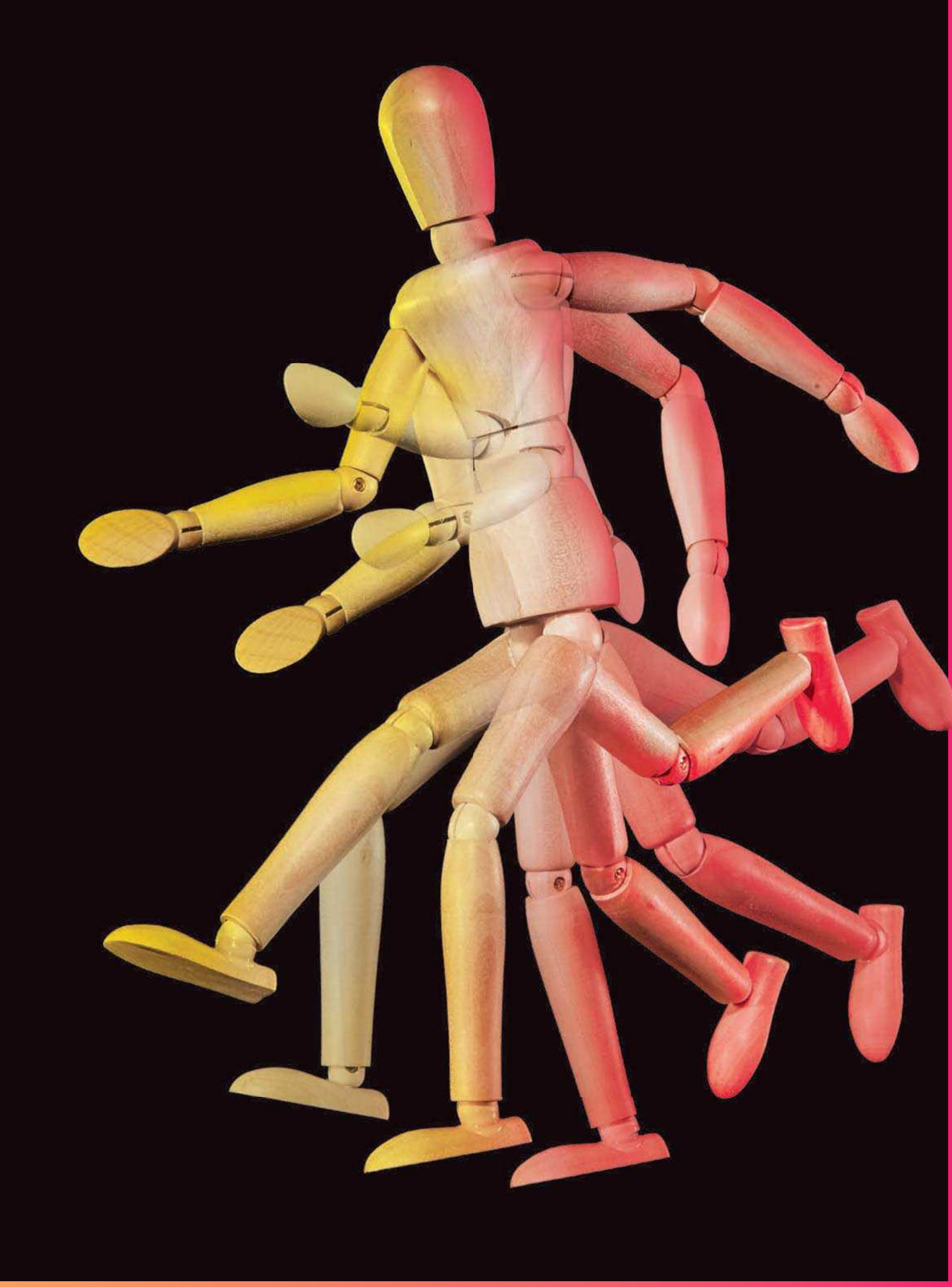
Doğru yarış zihniyeti ve daha iyi odaklanma tavsiyeleri için sitemizi ziyaret edin: *runnersworldtr.com*

KOŞARKEN KAS GRUPLARINIZIN BAZILARINI, DİĞERLERİNE GÖRE MUHTEMELEN DAHA ÇOK ÇALIŞTIRIYORSUNUZ (TEŞEKKÜRLER QUADRICEPS). HER BİR GRUBU OYUNDA EŞİT SÜREDE TUTMAYI ÖĞRENEREK, PERFORMANSINIZI ARTIRMANIN VE SAKATLANMAYI ÖNLEMENİN SIRRINA ERİŞİN.

AYNA

YAZI: ASHLEY MATEO

FOTOĞRAFLAR: MATT RAINEY



DAHA ÖNCE SİMETRİ TERİMİNİ duymuşsunuzdur. Simetri, bir bütünün iki veya daha fazla sayıya bölünmüş tüm parçalarının birbirinin aynısı olması anlamına gelen matematiksel bir terimdir. Bir kelebeğin kanatları, bir kar tanesi ya da yüzünüz, simetriye örnek olarak gösterilebilir. Muhtemelen ilkokuldaki öğretmeniniz size bu konuyu anlattı ve siz, o zamandan beri bunun üstüne hiç düşünmediniz. Fakat düşünmeniz gerekiyor; özellikle de koşuyorsanız. Asimetrik bir vücut, canınızı sıkan bir sakatlığın ya da kişisel rekorunuzu bir türlü kıramamanızın altında yatan sebep olabilir.

Michael Johnson Performance egzersiz programlarının kurucusu ve dört altın olimpiyat madalyalı Michael Johnson, "Hem yeni hem de tecrübeli koşuculara verebileceğim en iyi tavsiye, vücut simetrileri üzerine düşünmek ve çalışmak olur" diyor ve devam ediyor: "Kısa ve uzun mesafe koşucuların verimliliğini artırır. Ne kadar etkili koşarsanız mesafeyi o kadar hızlı katedersiniz ve gereksiz enerji harcamadığınız için de daha az yorulursunuz."

"Koşarken vücudunuz üç farklı düzlemde hareket eder: Sajital (ikiye bölen dikey) düzlemde ileri geri hareket ederken, aynı zamanda sağa ve sola büküldüğü için transvers (iki bölen yatay) düzlemde de hareket etmiş olur. Bu sırada ayaklarınız da koronal düzlemde harekete dahildir" diyen, Chicago'dan ortopedik fizyoterapist David Reavy'ye göre, simetrik olarak dengelenmiş bir vücut, iş ve enerjinin bu üç düzleme eşit olarak dağılımı demek. Yani, tüm kaslarınız tek bir üniteymişçesine beraber çalışır.

Maalesef hiçbirimiz mükemmel bir simetriye sahip olamayacağız, çünkü robot değiliz. Tüm zamanların en iyi sprinter'ı Usain Bolt'un bile asimetrik bir yürüyüşü var. Yine de, MJP'nin global direktörü Lance Walker "Çalıştığımız en iyi atletler içinde, simetrinin performans artırıcı ve sakatlık önleyici nimetlerinden en çok koşucular faydalanıyor" diyor. Asimetrik yanlarınızı fark edip düzeltirseniz, koşu potansiyelinizi artırabilirsiniz.

SİMETRİ NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?

En nihayetinde, herkes kendi alanında en iyi olabilmek ve kazalardan mümkün olabildiğince sakınmak ister. Simetri her iki konuda da büyük öneme sahip.

Nike+ Run Club koçu Joe Holder, "Eğer bir koşucu asimetrik bir vücuda sahipse, vücudunun bir kısmı diğerinin zayıflığını dengelemek adına daha fazla çalışır. Bu, illa ki sakatlanacağınız anlamına gelmiyor fakat ona kesinlikle davetiye çıkarıyor" diyor ve ekliyor: "Koşucular en yüksek sakatlanma riski taşıyan sporculardandır ve bu durumun, kaslar arasındaki dengesizliğin doğru bir şekilde düzeltilmemesiyle büyük ilgisi var."

Güç için quadriceps kaslarına oldukça yüklenen bir koşucu olduğunuzu düşünün. Eğer sadece bu kaslarınızı çalıştırıyor ve quadricepslerinize denk olan hamstring ve kalça kaslarınızı boşluyorsanız, Iliobital bant sendromu, quadriceps burkulması ya da diz ağrısıyla karşı karşıyasınız demektir.

Vücudunuzdaki dengesizlikler size sakatlık olarak geri dönmese bile, bu durum performansınızı engellemediği anlamına gelmiyor. Kalça fleksörleri asimetrik olan ve 1600 metreyi 8 dakikada koşan bir koşucu hayal edin. Reavy'e göre bu asimetri, kalça kaslarını güçsüzleştirir ve koşucuyu olduğu hızda kalmaya mahkum eder. "Daha fazla kas grubunuz partiye dahil olduğu zaman kolayca yorulmazsınız, çünkü güç tek bir bölgeye yüklenmektense bütün vücudunuz tarafından özümsenir."

İşin sırrı mı? Dengesiz bölgelerinizi bir an önce bulmak.

SORUNU TESPİT EDİN

Walker'a göre asimetrik bölgeler, kendilerini maraton koşusu ya da sprint gibi zor şartlarda göstermeye eğilimlidir. Ancak sorunu fark etmek ve düzeltmek için bir yarışı beklemek, durumu çok geciktirir. "Eğer antrenmanlarınızı, zayıflıklarınızı bir an önce ortaya çıkaracak şekilde planlamadıysanız, ken-

dinizi başarısızlığa hazırlasanız iyi olur" diyor Walker. "Gücünüzü, dayanıklılığınızı, hareket kabiliyetinizi, esnekliğinizi ve dengenizi geliştirmeden bünyenize daha yoğun ve daha çok kilometreyle yüklenmek, vücut dengesizliklerinizin en kötü zamanda patlak vermesine yol açar. Bu da performansınızı baltalar."

Ağrı ya da acı hissetmek, dengesizliğin en bariz göstergesidir. Fakat problemin kaynağı, sandığınız yerde olmayabilir. Antrenör Kira Stokes, "Bir sakatlık hissettiğiniz zaman, bu yüzde 80 yansıyan ağrıdır; yani ağrıyı hissettiğiniz yer, kaynağı değildir" diyor. "Özellikle tek taraflı ağrı veya sıkışmaya dikkat edin, bu daha belirgin bir işarettir" diye de ekliyor.

Reavy'e göre pelvis, buna en iyi örneklerden biri. Kalça ve ayak pelvise bağlıdır; diz de kalça ve ayağa. Eğer dizinizde bir ağrı hissediyorsanız, Reavy, kaynağının pelvis kaslarınızdaki eşitsizlik olabileceğini söylüyor.

Kuvvet antrenmanlarında vücudunuzun nasıl hissettiğine dikkat etmeniz, problemin kaynağına yoğunlaşmanıza yardım edecektir. "Kalça kası odaklı bir egzersiz yaparken kalçalarınızın çalıştığını hissediyor musunuz? Birincil ve ikincil hareket kası olmak üzere, iki tip kas vardır. Doğru bir şekilde squat yapıyorsanız, kalça kaslarınız birincil olarak çalışacaktır. Bunu açıkça hissedebilirsiniz" diyor Reavy.

Telefonunuz da bu konuda yardımcı olabilir. Bir arkadaşınızdan, koşarken fotoğraflarınızı ve videonuzu çekmesini rica edin. "Onları analiz edin ve kendinize sorun: Ayağım zemine çarptığında dizlerime ne oluyor? İçeri mi giriyorlar yoksa dışarı mı çıkıyorlar? Ayağımı savurunca ne kadar yükseğe çıkıyor? Kollarım bedenimin önüne geçiyor mu? Bu gibi sorulara vereceğiniz cevaplar, size, bedeninizin şirazeden çıkıp çıkmadığını anlamanızda yardımcı olacaktır" diyor Stokes.

Walker'a göre, simetrinizi ortaya çıkaracak daha fazla teknolojik gelişme de yolda. Walker, "Şu an yaptığımız sadece zamanı, mesafeyi ve kalp ritmini ölçmek. Simetrinizi analiz etmek, vücudunuzda neler olup bittiğine dair size net bir tablo çizecektir" diyor.

ÇÖZÜM ÜRETİN

Maalesef, bütün asimetriler için bir tedavi yok. Nasıl ki koşucuların yürüyüş şekli birbirinden farklıysa, asimetrilerin ortadan kalkması için gerekli olan çözümler de kendine özgü. "Bu, vücudunuzu tanımakla ve çözüm üretmenize yardım edebilecek ve sizi objektif ve ölçülebilir bir şekilde inceleyebileceğine güvendiğiniz bir insanın yanınızda olmasıyla ilgili" diyor Walker.

Öncelikle, elle tedavi konusunda uzman bir fizyoterapistten randevu alın. Bu konuda yetkin olan fizyoterapistlerin, kas ve kemik yapınızdaki dengesizlikleri tespit edebileceğini söyleyen Reavy, "Size vücut hizanızın nasıl göründüğünü söyleyebilir, esnekliğinizi ölçebilir ve hangi kaslarınızda sorun olup, hangilerinde olmadığını söyleyebilirler" diyor. Durumu fizyoterapistten devralan kişisel antrenörünüz, sizin için, zayıf yönlerinizi güçlendirecek bir egzersiz programı hazırlayabilir.

> "EĞER ANTRENMANLARINIZI, ZAYIFLIKLARINIZI BİR AN ÖNCE ORTAYA ÇIKARACAK ŞEKİLDE PLANLAMADIYSANIZ, KENDİNİZİ BAŞARISIZLIĞA HAZIRLASANIZ İYİ OLUR."

Diğer yandan Holder, koşucuların genel olarak kısa döngülü, tek taraflı kuvvet egzersizleri (single-leg squat, glute bridge gibi) yapmalarını ve buna ek olarak, vücut bölgelerini eşit şekilde çalıştırdıklarından emin olmak için, bütün hareket düzlemlerini çalıştıran antrenmanlar yapmalarını öneriyor.

Yazının devamındaki antrenman rutinlerini, Holder'ın tavsiyesi doğrultusunda hazırladık. İlk 6 izleme hareketi, dengesizliklerinizi ortaya çıkarmaya yardım ederek ana hatlarınızı oluşturmaya yarayacak ("Deneme"). İkincisi ise, formda kalmanız için düzenli antrenmanlarınıza eklemeniz gereken, simetrinizi geliştirecek egzersizlerle dolu ("Çözüm"). Antrenmanları haftada 3 gün yapın; daha hızlı, daha güçlü ve daha verimli koştuğunuzu göreceksiniz.

DENEME

BU 6 HAREKET, SİMETRİNİZİ ÖLÇMENİZ İÇİN TASARLANDI. HER SEKİZ HAFTADA BİR TEKRAR EDİN VE ZAYIF YÖNLERİNİZİ NOT ALIN. BÖYLECE KİŞİSEL ANTRENÖRÜNÜZLE ONLARI GELİŞTİREBİLİRSİNİZ.

In-Line Lunge

Ⓐ Dar bir açıyla lunge pozisyonu alın. Sağ ayağınızın topuğunu sol ayağınızın ön tarafına gelecek şekilde hizalayın. Havluyu, omurganıza dik bir şekilde tutun. Sağ dirseğinizin tavana dönük olmasını sağlayın. Sol elinizi ise beliniz hizasında tutun. Ⓑ Havluyu dümdüz tutun ve lunge yaparak alçalın.
DİKKAT EDİN: Ön diziniz orta çizginin içine ya da dışına doğru hareket ediyorsa, kalçanızda dengesizlik meydana gelebilir.

Deep Overhead Squat

Ⓐ Ayaklarınızı omuz genişliğinden biraz daha fazla açın. Havluyu başınızın üstünde tutun. Ⓑ Derin bir squat yapın. Havluyu ayak hizanızda tutun.
DİKKAT EDİN: Dizleriniz içe doğru göçüyorsa kalçalarınız zayıf olabilir. Eğer topuklarınız yerden kalkıyorsa da bunun sebebi baldır kaslarınızın gerilmesi ya da bilek mobilitenizin kısıtlı olmasıdır.

Hurdle Step-Over

Ⓐ Havluyu başınızın üstünde tutarak, bir engelin ya da step tahtasının önünde ayaklarınızı birleştirin. Ⓑ Bir dizinizi kaldırarak topuğunuzu step tahtasının ön tarafına yerleştirin. Ardından başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi diğer ayağınızla tekrar edin.
DİKKAT EDİN: Öndeki ayağınızın izlediği yolu inceleyin. Ayağınızı dışarı doğru savuruyorsanız, kalça kuvvetiniz ve mobiliteniz zayıf olabilir.

Triceps Pushups

Ⓐ Sınav pozisyonu alın. Dirseklerinizi gövdenize yaklaştırın.
Ⓑ Bir adet sınav çekin. Dirseklerinizi uzaklaştırmadan, vücudunuzla düz bir çizgi oluşturun. Vücudunuzu düz tutarak ve dirsekleriniz gövdenize yapışık şekilde sınav çekin.
DİKKAT EDİN: Kalçanız vücudunuzdan önce alçalıyorsa, merkez bölgeniz zayıf demektir. Kürek kemikleriniz senkron bir şekilde hareket etmiyorsa postür kaslarınız dengesiz olabilir.

Thoracic Spine Rotation

Ⓐ Ellerinizi ve ayaklarınızı yere koyun. Omurganızın doğal formunu koruyun. Sol elinizi başınızın arkasına yerleştirin.
Ⓑ Sol dirseğinizi, sağ ön kolunuza mümkün olduğunca yaklaştırın.
Ⓒ Sol omzunuzu yukarı kaldırarak hareketi geri sarın. Ellerinizi değiştirerek hareketi diğer tarafa doğru yapın.
DİKKAT EDİN: Rotasyonunuza dikkat edin. Eğer bir tarafa diğerinden daha çok dönebiliyorsanız, merkez bölge mobilitenizde ve/veya esnekliğinizde dengesizlik söz konusu olabilir.

Same-Side Bird Dog

Ⓐ Ellerinizi ve ayaklarınızı yere koyun. Omurganızın doğal formunu koruyun.
Ⓑ Sağ kolunuzu ve sağ bacağınızı uzatarak kalçalarınızı sabit tutmaya çalışın. Birkaç saniye duraklayın. Başlangıç pozisyonuna dönün ve hareketi sol tarafınızla tekrarlayın.
DİKKAT EDİN: Pozisyonunuza dikkat edin. Bir tarafa daha fazla yatıyor ya da hareketi yapamıyorsanız, bu durum pelvis ya da merkez bölgenizde zayıflığa ya da dengesizliğe işaret olabilir.

Single-Leg Tap

ÇALIŞTIRDIĞI BÖLGELER
Hamstring ve kalça kaslarını çalıştırır. Dengeyi artırır.

A Ayağa kalkın. Sol ayağınızı yerden kaldırarak, kalçanızın yardımıyla öne eğilin. Kalça bölgenizi sabit tutarak sol elinizin parmak uçlarını zemine değdirene kadar alçalın.

B Başlangıç pozisyonuna dönün, ancak sol ayağınızı yere değdirmeyin. Hareketi 10-12 tekrar yapın. Taraf değiştirin.

"BU HAREKETLERİ, REHABİLİTASYONA GİRMEMEK İÇİN YAPTIĞINIZ REHABİLİTASYON ÖNCESİ HAREKETLERİ GİBİ DÜŞÜNÜN" DİYOR STOKES. EGZERSİZLERİ HAFTADA 3 KEZ YAPIN: HER EGZERSİZİ BELİRTİLEN TEKRARDA UYGULAYIN. ARALARDA 60 SANİYE DİNLENİN. TURU İKİ KEZ DAHA TEKRAR EDİN.

Single-Leg Squat

ÇALIŞTIRDIĞI BÖLGELER
Kalça ve quadirceps kasları. Ayrıca kalça dengenizi iyileştirir.

A Sağ ayağınızı yerden kaldırarak sol ayağınızın üzerinde durun.

B Squat yaparak alçalın. Bunu yaparken sağ ayağınızı zemine değdirmeyin (dengenizi sağlayamıyorsanız kollarınızı yana açabilirsiniz). Sol ayak topuğunuzla zemine baskı uygulayarak başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi 10-12 tekrar yapın. Taraf değiştirerek tekrar edin.

Single-Leg Glute Bridge

ÇALIŞTIRDIĞI BÖLGELER
Kalça kasları. Merkez bölge kontrolünü artırır.

A Sırtüstü uzanın. Ayaklarınızı kalçanıza yakın bir şekilde zemine yerleştirin. Sağ bacağınızı yukarı kaldırın. Ayak parmak uçlarınızı kendinize doğru çekin.

B Kalça kaslarınızı sıkarak kalçanızı olabildiğince yukarı kaldırın. Bu pozisyonda 2 saniye duraklayın. Sırtınız neredeyse yere temas edene dek alçalın. Hareketi 10-12 tekrar yapın. Taraf değiştirin.

Side-Lying Leg Lifts

ÇALIŞTIRDIĞI BÖLGELER Merkez bölgesi ve kalça kasları. Ayrıca kalça dengenizi artırır.

A Sağınıza doğru uzanın. Bacaklarınızı birleştirin. Sağ kolunuzu yukarı uzatın ve kafanızı omzunuza koyun. Sol elinizi göğsünüzün hizasında zemine yerleştirin.

B Üst bacaklarınızı birleştirin ve bacaklarınızı birkaç santim yukarı kaldırın. Bu şekilde 2 saniye duraklayın. Bacaklarınızı neredeyse zemine değene dek alçaltın. Hareketi 10–12 tekrar yapın. Taraf değiştirin.

Clamshell

ÇALIŞTIRDIĞI BÖLGELER Kalça abdüktör kasları. Kalça rotasyonunu geliştirir.

A Sağınıza doğru uzanın. Dizlerinizi 90 derecelik açıyla bükerek bacaklarınızı birleştirin. Başınızı sağ elinizin üzerine koyun ve sol elinizi yere koyun.

B Topuklarınızı bir arada tutarak sol dizinizi yukarı doğru kaldırın. Başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi 10–12 tekrar yapın. Taraf değiştirin.

Compound Bird Dog

ÇALIŞTIRDIĞI BÖLGELER Kalça ve kalça abdüktör kasları. Kalça rotasyonunu geliştirir.

A Ellerinizi ve ayaklarınızı yere koyun. Omurganızın doğal formunu koruyun. Sağ kolunuzu ve sol bacağınızı yerden kaldırarak uzatın.

B Kaldırdığınız kolunuzu ve bacağınızı 2 santim daha kaldırın ve 5 santim kadar indirin.

C Sağ dirseğinizi ve sol dizinizi bükerek gövdenize yaklaştırın.

D Sağ kolunuzu ve sol bacağınızı başlangıç pozisyonuna getirin. Bacağınızı ve kolunuzu aynı anda hareket ettirerek saat yönünde 2 ve 8'i gösterecek şekilde yanlara doğru açın.

E Başlangıç pozisyonuna geri dönün. Hareketi 10-12 tekrar yapın. Tarafları değiştirin.

"Runatolia Maratonu'na kayıt yaptırmak için son tarih 28 Şubat."

BAHARA TEMPOLU BİR MERHABA

Antalya'nın kalbindeki muhteşem parkuruyla yıllardır ilgiyle beklenen Runatolia Maratonu, ilkbaharla birlikte sınırlarını zorlamak isteyenlerin buluşma noktası olacak.

Türk turizminde farklılık yaratmak ve kış turizmine katkı sağlamak amacıyla ilk kez 2006 yılında düzenlenen Uluslararası Antalya Maratonu, dünyanın dört bir yanından ve yurt içinden katılımın her geçen yıl artmasıyla, Türkiye'nin önde gelen organizasyonlarından biri haline geldi. 2015 yılında Runatolia Maratonu adını alan yarış, bu yıl da 2-4 Mart tarihlerinde koşucuları buluşturuyor.

Elit atletlerin yanı sıra amatör sporcuların da büyük ilgi gösterdiği Runatolia Maratonu, spor ve tatili birleştirmesi, tırmanışsız düz parkuru, güzergâh üzerinde yer alan şehrin güzellikleri, tarihi yapıları ve Antalya'nın dünyaca ünlü sahilini kapsaması açısından, Türkiye'nin en sevilen koşularından biri. Maraton ayrıca, sezonun başlangıç koşusu olmasıyla da ilgi çekiyor.

2 Mart'ta başlayacak yan etkinlikleriyle beraber 3 günlük bir spor festivaline dönüşecek olan Runatolia Maratonu, 2 Mart Cuma günü tüm sporcuların katılımıyla Terracity AVM'de gerçekleştirilecek makarna partisi ile başlayacak. 3 Mart'ta, Muratpaşa Belediyesi yanındaki kent meydanında çocuklar için Minik Adımlar Koşusu, kadınlara özel Yüksek Topuklar Koşusu ve kısa mesafe koşmak isteyenler için Terracity Run ile devam edecek olan etkinlik, 4 Mart Pazar gününde ise maraton, yarı maraton ve 10K koşularıyla son bulacak. Bu yıl 13'üncüsü düzenlenecek olan organizasyondaki yarış kategorilerine, yaklaşık olarak 10 bin kişinin katılması öngörülüyor.

Miami Maratonu, Atlantik Okyanusu kıyısında koşmak isteyenler için ideal bir rota.

MIAMI MARATONU 28 OCAK

Koşuculara, 16'ncı yılında da bambaşka bir atmosfer sunacak olan Miami Maratonu, büyüleyici manzarası ve meşhur palmiye ağaçlarıyla, dünya genelindeki tüm sporculara çağrı yapıyor. Organizasyonda tropikal iklimde maraton koşma deneyimini yaşayabilir veya yarı maraton ya da 5K koşabilirsiniz.

8. ULUSLARARASI ADANA KURTULUŞ YARI MARATONU 7 OCAK

Türkiye Atletizm Federasyonu bünyesinde bu yıl yedincisi düzenlenecek olan Uluslararası Adana Kurtuluş Yarı Maratonu, bu sene de çok sayıda sporcuyu ağırlayacak. Seyhan Nehri etrafında koşulacak olan organizasyonda, yarı maratona ek olarak 10K koşusu da bulunuyor.

DUBAI MARATONU 26 OCAK

2000 yılından itibaren her sene düzenli olarak koşulan Dubai Maratonu, bu yıl da eşsiz atmosferiyle maraton tutkunlarını büyülemeye hazır. Etkinlikte, Basra Körfezi'nin sahil şeridinde koşulacak olan maratonun haricinde, daha kısa mesafe koşmak isteyen koşucular için 10K yarışı da mevcut.

UĞUR MUMCU YOL KOŞUSU 21 OCAK

Unutulmaz gazeteci ve yazar Uğur Mumcu'yu, Kartal Belediyesi ve Team Kronos işbirliğiyle düzenlenen etkinlik kapsamındaki anma koşusuyla, ölümünün 25'inci yılında da hatırlamaya devam ediyoruz. İstanbul Kartal'da yer alan Uğur Mumcu Kültür Merkezi önünden başlayacak yarışın mesafesi ise 5K olacak.

8. ÇEKMEKÖY ULTRA TRAIL KIŞ MARATONU 14 OCAK

Çetin kış mevsiminde sınırlarınızı son raddeye kadar zorlamak istiyorsanız, Çekmeköy Ultra Trail Kış Maratonu'nda kişisel rekorunuzu kırabilirsiniz. Çekmeköy'deki Taşdelen Mesire Alanı'nda, soğuk hava ve zorlu arazi koşullarında gerçekleşecek olan organizasyonda, 53K, 30K ve 15K'lık klasman seçenekleri yer alıyor.

AYDOS PATİKA KOŞUSU 4 ŞUBAT

İstanbul Kartal'da düzenlenen Aydos Patika Koşusu, zorlayıcı parkuruna rağmen kısa mesafeli rotasıyla, patika koşularını deneyimlemek isteyen sporculara olanak tanıyor. Aydos Ormanı'ndaki 10K'lık bu parkur, genellikle taşlı ve sert topraktan oluşmasına karşın yer yer asfalt geçişler de içeriyor.

TRABZON YARI MARATONU 18 ŞUBAT

Kökeni 1981 yılına dayanan bir gelenek olan Uluslararası Trabzon Yarı Maratonu, Karadeniz'in tertemiz havasında koşmak isteyen sporcular için bu yıl da kaldığı yerden devam ediyor. Yarı maraton dışında 10K klasmanı da olan etkinlik, Beşirli Mahallesi'nden başlayıp Trabzon Valiliği'nin önünde son bulacak.

TOKYO MARATONU 25 ŞUBAT

Dünyanın en iyi maratonları arasında gösterilen Tokyo Maratonu, dünyanın birçok farklı bölgesinden sporcuya ev sahipliği yaparak, koşunun ne kadar evrensel olduğunu hatırlatacak. Şehir merkezinde düzenlenecek olan yarışta, maratonun dışında 10K klasmanı da yer alıyor.

Tokyo Maratonu, uluslararası maraton deneyimlerinize mutlaka eklemek isteyeceğiniz bir parkur.

13. RUNATOLIA MARATONU 4 MART

Antalya'nın en büyük spor etkinliği olan Runatolia, her yıl olduğu gibi bu yıl da Mart ayında koşuluyor. Maraton, yarı maraton ve 10K koşularının bulunduğu etkinlik, eğlenceli rotasıyla tüm sporseverleri koşmaya davet ediyor.

PARİS YARI MARATONU 5 MART

Fitbit'in sponsorluğunda 24'üncü kez düzenlenecek olan Paris Yarı Maratonu, Fransa'nın başkentinde 21 kilometrelik muhteşem bir yolculuk vadediyor. Yarışın rotasında Eyfel Kulesi, Champs-Élysées ve Seine Nehri gibi birbirinden önemli noktalar bulunuyor.

BARSELONA MARATONU 11 MART

Bir diğer adı da Katalonya Maratonu olan yarış, bu yıl 40'ıncı kez start alıyor. Balear Denizi kıyılarında koşulacak olan yarışa dünyanın farklı kesimlerinden on binlerce sporcunun katılacağı öngörülüyor.

LIMASOL MARATONU 19 MART

Güney Kıbrıs Rum Kesimi'nin turistik şehrinde düzenlenmeye devam eden Limasol Maratonu, bu yıl da maraton, yarı maraton, 10K ve 5K koşularıyla spor tutkunlarını büyüleyecek. Adanın güney kesiminde gerçekleşen yarış, sahil şeridinde olduğu için düşük bir zorluk seviyesine sahip.

STİL

Daima Hazır Ol

Kışın sizi yıldırmasına izin vermeyin. Sizin için seçtiğimiz, sezonun trend kombinleriyle soğuk havada da rahat koşular yapabilirsiniz.

STYLING: İREM ARKAN
FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

Rüzgârlık **NEW BALANCE** ₺359,25
Sütyen **ADIDAS** ₺189
Tayt **NEW BALANCE** ₺129
Bileklikler (adet) **NIKE** ₺10,99
Ayakkabı **NIKE** ₺399,90

STİL

● **NEW BALANCE** ₺110

● **NEW BALANCE** ₺119,25

● **H&M** ₺99,99

●
Rüzgârlık **NEW BALANCE** ₺371,25
Tişört **ADIDAS** ₺115
Tayt **COLUMBIA** ₺329,90
Ayakkabı **NIKE** ₺449,90

● **COLUMBIA** ₺859,90

● **NEW BALANCE** ₺506,25

● **NEW BALANCE** ₺506,25

● **NIKE** ৳104,99

● **H&M** ৳79,95

● **ADIDAS** ৳239

● **NEW BALANCE** ৳99

● **NIKE** ৳329,90

● **H&M** ৳89,99

● **NIKE** ৳99,90

● **NIKE** ৳69,99

● **COLUMBIA** ৳429,90

● **NIKE** ৳139,90

● **ADIDAS** ৳185

● **H&M** ৳59,99

● **NIKE** ৳429,90

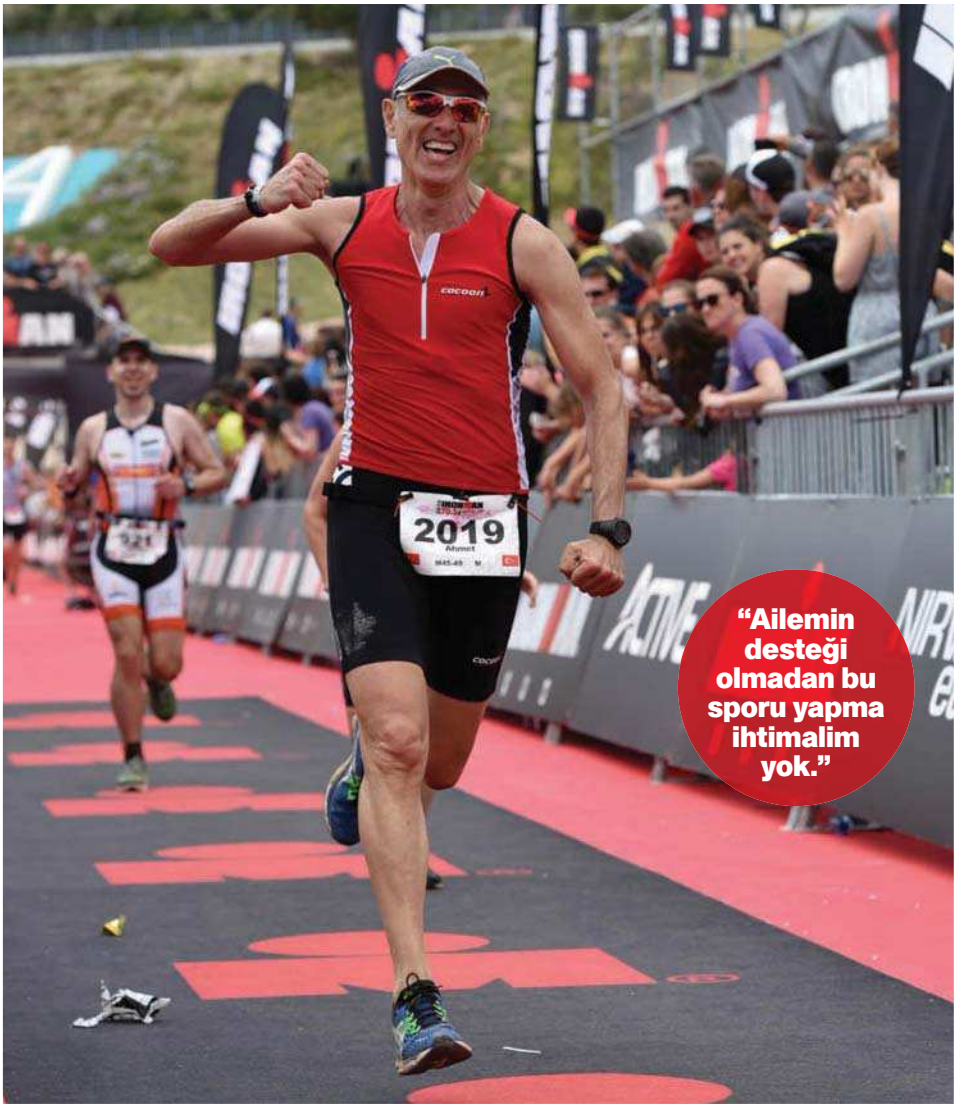
● **ADIDAS** ৳759

● **COLUMBIA** ৳699,90

Röportaj
Orhan Omay

AHMET ÖZBEÇETEK

(50) - SATIŞ VE PAZARLAMA DİREKTÖRÜ



30'lu yaşların ikinci yarısında, Neşet suyu parkurunda, hafta sonları bir tur kadar koşmaya başlamıştım. Uzun zaman bu şekilde devam ettim. 40'ların başındayken bir gün tartıldığımda, 3.haneye 1 rakam kaldığını görünce, bunun böyle devam etmeyeceğine karar verdim. Antrenmanları sıklaştırdım ve 10K koşar mıyım diye düşünmeye başladım. Sonra İstanbul Avrasya 15K geldi. 43 yaşındayken, eski adı ile Runtalya ilk yarı maratonum oldu.

Her şeyin ilki zor oluyor galiba. Barselona maratonu bana çok zor gelmişti. Vücudum o mesafeleri tanımıyordu ve ne gibi tepkiler vereceğimi bilmiyordum. 35 km'den sonra kramplarla bayağı bir uğraştım. Yürümek zorunda kaldım ama bir şekilde bitirdim. Her maratonun/triatlonun bitiş noktası, kendimle yüzleştiğim bir ayna oluyor bana.

İş nedeniyle sık sık seyahat ettiğimden, farklı coğrafyalarda koşma imkânı buldum. Genel olarak Avrupa'nın hemen her yerinde koştum ve pek bir sıkıntı olmadı. Sadece Moskova'da, bir aralık ayında sabah 5'te koşuya çıktığımda (hava -12 dereceydi) biraz çekinmiştim. Benden başka koşan yoktu ve yerler doğal olarak buzdu. Ama inatla antrenmanı tamamlamıştım. Çin'de de tam tersine, yazın nem gerçekten zorluyor insanı. Bir de caddelerdeki insan kalabalığı. Günay Afrika harika. Ancak Cape Town ve Durban haricinde hala çok güvenli sayılmaz. Johannesburg'da dışarıda spor yapmayı çok tavsiye etmedikleri için denemedim. Spor yapamadığım tek ülke maalesef İran. Tahran'da hem hava çok kirli (kullanılan benzinin kalitesinden dolayı) hem de öyle şortumu giyip çıkayım durumu pek olmuyor.

● "İlk maraton koşum Barcelona Maratonu'ydu. En çok da onda zorlandım. Her yarışın bitiş noktası kendimle yüzleştiğim bir ayna benim için."

Bu seyahatlerin hepsi iş seyahati olduğu için, ya müşterilerle ya da kendi iş arkadaşlarımızla mutlaka dışarı çıktığımızdan, hemen her öğünü dışarıda yemek durumunda kalıyorum. Mümkün olduğunca menüye dikkat etmeye çalışıyorum. Kahvaltıda mutlaka çok iyi besleniyorum. Çünkü kahvaltı, beni gün içinde baya bir idare ediyor. Akşam yemeklerinde de (özellikle davet edildiğim yemeklerde) nezaket kuralları içinde seçerek yemeye çalışıyorum. Yine de gittiğim ülkelerin kendine has lezzetlerini, küçük porsiyonlarda da olsa mutlaka tadıyorum. Bir de çantamda meyve, atıştırmalık badem ve ceviz taşımayı alışkanlık haline getirdim. Yemeklerin bana göre olmadığı ortamlarda takviye olarak tüketebiliyorum.

Ailem bana gerçekten çok destek oluyor. Onların desteği olmadan bu sporu yapma ihtimalim yok. Antrenmanların yoğunlaştığı dönemlerde doğal olarak kilo kaybetmeye ve yorgun görünmeye başlıyorsunuz. Her ne olursa olsun, sabah 4:45'te yataktan kalkmak ve antrenman sonrası işe gidip çalışmak çok kolay olmuyor. Bu da ister istemez yüzünüze yansıyor. Böyle dönemlerde "Çok zayıfladın, yarın yine mi spor var? " gibi serzenişler oluyor. Ama bunların hepsi beni düşündükleri için. İyi ki varlar.

Bir gün Boston Maratonu'nu koşmayı çok istiyorum. Daha uzun antrenman yapma şansım olursa ve kuradan çıkarsa, Norseman Xtreme Triathlon'a katılmayı da isterim. RW

FOTOĞRAF **RW ARŞİVİ**

3 MATRIX
DAHA FAZLA ENERJİ DAHA FAZLA KAS
NEW FORMULA
Hardline WHEY 3MATRIX, antrenmanın en başından itibaren kaslarınızı protein açısından besler, enerji sağlar.
Hardline WHEY 3MATRIX içerisinde bulunan whey protein konsantresi, whey protein izolatı (Bipro) ve whey protein hidrolizatı üçlü kombinasyonunu kullanarak daha verimli antrenmanlar çıkarabilir, kaslarınıza daha fazla hacim ve güç kazandırabilirsiniz.
Serdar AKTOLGA
2012 NABBA
DÜNYA ŞAMPİYONU
BJK 1903
Şampiyonların Tercihi
HARD LINE NUTRITION
35.300 mg PROTEİN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMİN ÖNCÜSÜ
3.000 mg KREATİN MONOHİDRAT
2300g
219 ₺
HARD LINE NUTRITION
WHEY 3MATRIX
WHEY CONCENTRATE, ISOLATE & HYDROLYSATE
HIGH PROTEIN SPORTS SUPPLEMENT
35.300 mg PROTEIN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMINE PRECURSOR
3.000 mg CREATINE MONOHYDRATE
PRE / DURING / POST
SHAKER HEDİYE
ÜRÜN DANIŞMA HATTI
444 KAVİ - 444 52 84
www.hardlinenutrition.com

1080

FRESH FOAM 1080

BEAUTIFULLY CUSHIONED RIDE

Designed with runner data from top to bottom for a fresh experience in premium comfort

new balance

/ NewBalanceTr

#koşanbilir • newbalance.com.tr

Vepa Group